

Troubles musculosquelettiques

Que sont les troubles musculosquelettiques (TMS)



Des affections qui touchent les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les cartilages, les nerfs ou les vaisseaux sanguins autour des structures du corps qui permettent de bouger.

Principales régions touchées

- Le dos.
- Le cou.
- Les membres supérieurs (les mains, les poignets, les bras, les coudes, les épaules, etc.).
- Les membres inférieurs (les pieds, les genoux, les jambes, les hanches, etc.).

Symptômes associés aux TMS

- Douleur légère ou intense.
- Inconfort.
- Faiblesse.
- Raideur.
- Picotements ou engourdissements.
- Douleur constante, qui empêche de faire des gestes quotidiens.

Façon dont les TMS surviennent

- Habituellement, ils apparaissent de façon progressive et sont causés par une surutilisation d'une structure.
- Ils peuvent aussi résulter d'un traumatisme (coup).

Troubles musculosquelettiques courants

- Affections vertébrales diverses (maux de dos).
- Bursite (coude, épaule, genou, hanche, etc.).
- Cervicalgie (cou).
- Épicondylite (coude).
- Entorse lombaire (dos).
- Hernie discale (dos).
- Hygroma (coude, genou).

- Syndrome de compression du nerf sciatique poplitée externe (genou).
- Syndrome du canal (ou tunnel) carpien (poignet).
- Synovite (genou, hanche, cheville, pied, épaule).
- Tendinite (épaule, poignet, main, genou, etc.).
- Tendinopathie (épaule, coude).
- Ténosynovite (poignet, main, épaule, pied, genou).



Quelques statistiques

(données de la CSST pour l'année 2011)^{1, 2}

- 20 % des travailleurs québécois rapportent des TMS liés au travail.
- 17,2 % de ceux-ci se sont absents du travail à cause de cette lésion.
- Québécois touchés chaque année par les TMS : 30 000.
- Pourcentage des dépenses de la CNESST consacré aux TMS : 37,6 %.
- Durée moyenne des absences pour les problèmes de dos : 61 jours.
- Durée moyenne des absences pour les TMS autres que les problèmes de dos : 75 jours.

Causes des troubles musculosquelettiques

Les principaux facteurs de risque de TMS :

- les postures contraignantes;
- l'effort et la force;
- le travail musculaire statique;
- l'exposition à certains agresseurs physiques;
- la répétition et l'invariabilité;
- les facteurs organisationnels.

Responsabilités de l'employeur en matière de TMS

Il doit s'assurer que :

- les postes de travail ne portent pas atteinte à la santé des travailleurs;
- le milieu de travail soit équipé et aménagé de façon à assurer leur protection;
- l'organisation du travail et les méthodes utilisées sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à leur santé (art. 51, LSST).

Mesures ergonomiques particulières que doit respecter l'employeur :

- manutention de charges ou de personnes (art. 166, RSST);
- travail dans des piles en hauteur (art. 167, RSST);
- niveaux de travail (art. 168, RSST);
- positions des outils, manettes et matériaux (art. 169, RSST);
- utilisation de chaises et de bancs (art. 170, RSST).

Milieu de travail générateur de TMS

- Vérifiez le nombre de plaintes, de déclarations d'accidents de travail ou de maladies professionnelles.
- Établissez le portrait des TMS de votre milieu de travail.
- Veillez à ce que l'employeur se conforme à ses obligations.
- Faites appel à un ergonomiste si le problème est complexe.
- Obtenez de l'aide (travailleurs, conseiller syndical de la CSN, comité exécutif local, associations sectorielles paritaires, inspecteurs de la CNESST).
- Vérifiez les résultats des changements apportés.

Bon à savoir!

Le portail présente des questionnaires pour vous aider à déterminer si votre milieu de travail comporte des risques ergonomiques pour les travailleuses et les travailleurs.

1. CSST. *Statistiques sur les affections vertébrales*, Rapport DC 300-274-6, CSST, 2012, 29 p.

2. CSST. *Statistiques sur les lésions en « ite » du système musculo-squelettique : 2008-2011*, CSST, 2012, 74 p.