

## Les TMS, c'est quoi ?

### Les TMS ou Troubles Musculo-Squelettiques : définition

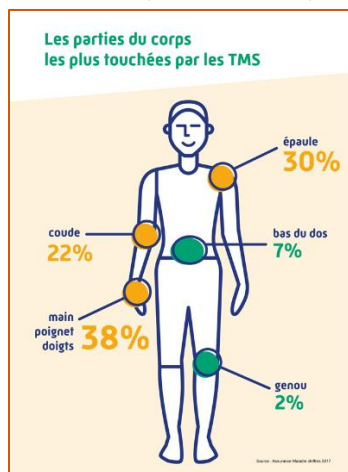
Les TMS sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. Tendinopathie, syndrome du canal carpien au poignet, épicondylite au coude, hygroma du genou, lombalgies en sont quelques exemples.

Ils s'expriment par de la douleur mais aussi par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force.

### Mécanisme des TMS

Les TMS sont très fréquentes et peuvent, parfois, être reconnues en tant que maladies professionnelles dans certaines situations (tableaux de la Sécurité Sociale).

Ils sont le résultat de la combinaison de multiples causes : poste de travail et son environnement, organisation du travail, climat social, facteurs individuels (avancée en âge, antécédents ...) ...

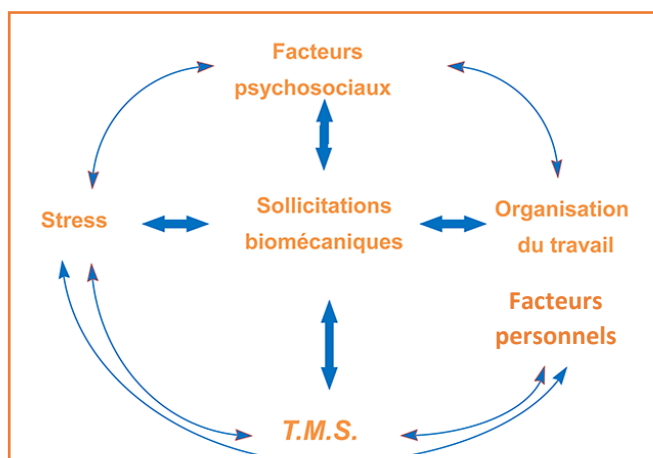


### Quelques exemples d'activités susceptibles de déclencher des TMS :

- Port de charges
- Travail sur écran
- Vibrations mécaniques
- Mouvements répétitifs (écriture au tableau, position penchée en avant ...)
- ...

### Prévention individuelle des TMS

- Avoir une bonne hygiène de vie
- Entretien physique régulier (marche, séances de sport divers, yoga ...)
- Avoir des activités sociales, mentales régulières
- Bien dormir
- Adapter les postures dans la vie professionnelle et personnelle
- Se détendre, s'étirer régulièrement
- Apprendre à gérer le stress



### Pour en savoir plus

<https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>

Flash Info Santé janvier 2021 : « Aménagement du poste de travail sur écran »

