

TMS : les troubles musculo-squelettiques qu'est-ce que c'est ?

Définition

Ils regroupent les affections touchant les articulations, les muscles et les tendons. Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont : le dos, les membres supérieurs (poignets, épaules, coudes), plus rarement les membres inférieurs (genoux). Exemples : lombalgies, douleurs cervicales, syndrome du canal carpien.

Les TMS ont des causes multiples, mais l'activité professionnelle joue un rôle important dans leur survenue, leur maintien, leur aggravation (mauvaise posture, gestes répétitifs, station prolongée durant une période trop longue, travail forcé sur les tissus neuro-musculaires).

Des facteurs individuels favorisent la survenue de TMS :

- La sensibilité individuelle (âge, sexe, santé).
- Le stress et autres facteurs psycho-sociaux.
- Les ambiances physiques : les vibrations, le froid.
- Les contraintes biomécaniques.

Les TMS peuvent se développer sur des activités autres comme chez les artistes, les sportifs et les pathologies peuvent être plus spécifiques.

Amélioration de la posture sur écran.

L'utilisation de l'ordinateur prend une place de plus en plus importante dans notre vie entraînant de nouvelles contraintes physiques pouvant donner de nombreuses douleurs. Le travail à distance sur écran devient beaucoup plus fréquent comme le télé-travail ainsi que dans la vie quotidienne notamment pour les démarches administratives, les mails, les achats.

Travailler intensivement sur écran (ordinateur, tablettes, portables) engendre des troubles de la santé : fatigue visuelle, troubles musculo-squelette (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie), maux de tête et stress.