

Les Troubles Musculo-Squelettiques

- Quand le travail fait mal -

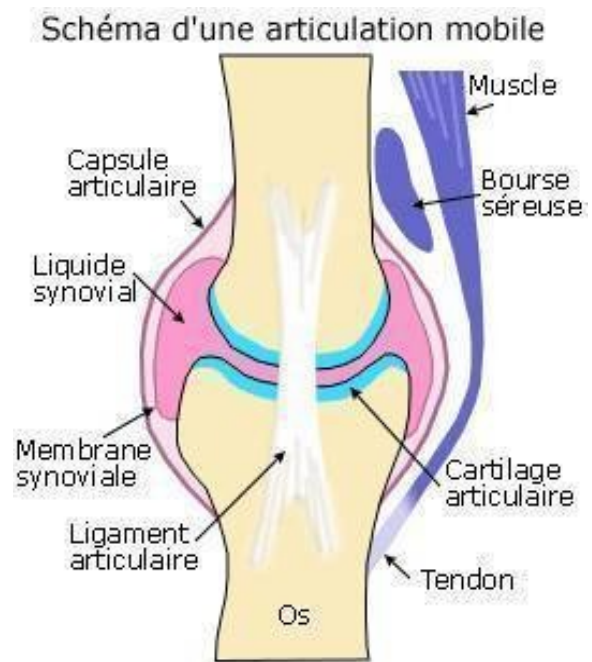
Les **Troubles Musculo-Squelettiques** (TMS) affectent la qualité de vie de nombreux travailleurs au cours de leur carrière. L'Outaouais n'est pas épargné puisque c'est la 3ème région au Québec la plus touchée par les TMS.

On appelle **TMS** plusieurs types de lésions, de douleurs ou symptômes qui résultent de vibrations, de gestes répétitifs, de postures statiques prolongées, de postures inadéquates ou d'efforts excessifs exigés par le travail. Il est aussi prouvé que le stress professionnel amplifie les facteurs de risques.

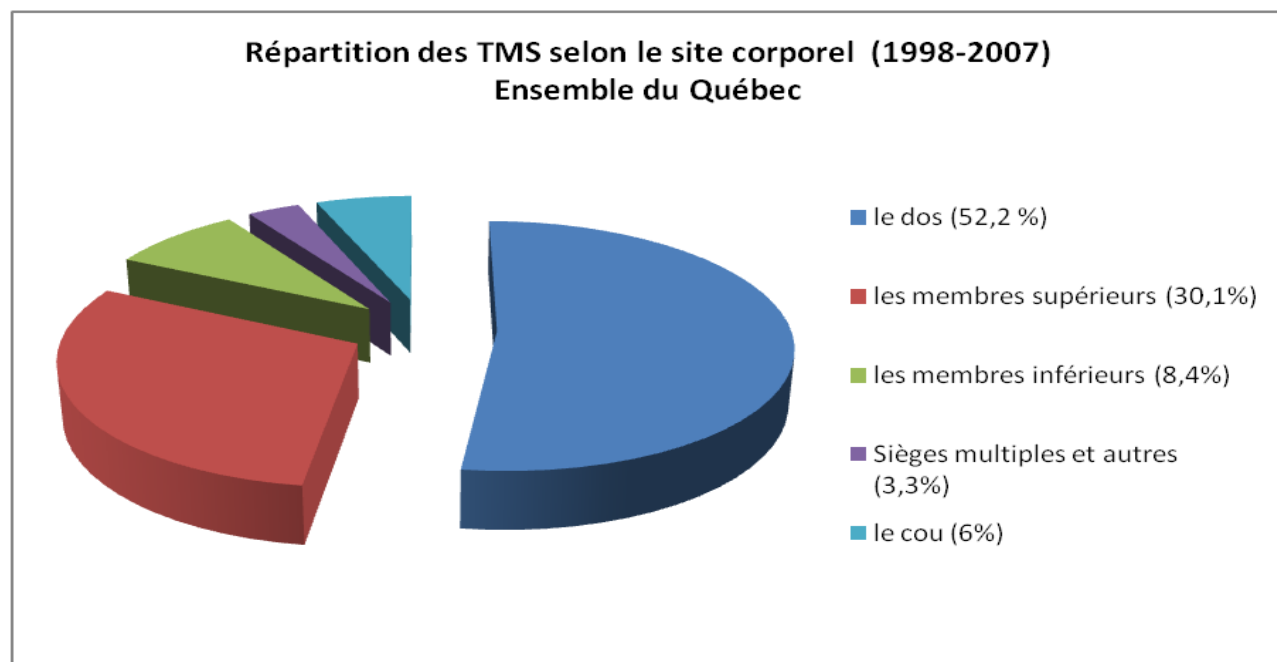
Les **TMS** sont des lésions sournoises qui se développent progressivement. Ça commence par une petite gêne puis la sensation d'inconfort s'aggrave de plus en plus jusqu'à devenir insupportable et incapacitante. Ces troubles prennent naissance dans les tissus mous comme les tendons, les muscles, les ligaments, certains nerfs et d'autres structures autour des articulations.

Parmi les signes et symptômes les plus fréquents, on note:

- la sensibilité,
- la faiblesse,
- les picotements,
- la perturbation du sommeil,
- l'enflure,
- la sensation de brûlure,
- les engourdissements,
- la douleur,
- la fatigue excessive,
- la difficulté à accomplir des tâches ou à bouger des parties du corps



Des études réalisées au Québec montrent que le dos est la partie du corps la plus souvent touchée par ces troubles.



Les **Troubles Musculo-Squelettiques** liés au poste de travail informatisé sont une cause fréquente de consultation, c'est pourquoi la clinique Kiné Sport souhaite vous apporter des solutions. Certains traitements sont d'ores et déjà disponibles en clinique et sur le lieu de travail pour prévenir ou soulager la douleur des personnes qui travaillent dans un bureau avec un ordinateur. Soucieuse de proposer une approche globale et efficace, la clinique Kiné Sport consacrera prochainement une première série d'articles à ce sujet dans le but de vous outiller. Vos commentaires et questions seront toujours les bienvenus.

Delphine Leray, orth.

Références :

- *Portrait national des troubles musculo-squelettiques (TMS 1998-2007)* - Institut National de Santé Publique du Québec
- Michel Aptel, Marie St Vincent - *Ampleur des TMS en Europe et au Québec*
- *TMS* - Commission de la Santé et de la Sécurité au Travail - Québec
- *Le stress au travail* - Bulletin d'information du Bureau Technique Syndical européen pour la santé et la sécurité - septembre 2002
- *Méthode de prévention des troubles musculosquelettiques du membre supérieur et outils simples*– Institut National de Recherché et de Sécurité– 3ème trimestre 2000