

## Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

### Quels sont les troubles musculo-squelettiques (TMS) :

Ces troubles causent des problèmes aux articulations, aux muscles et aux tendons, le plus souvent du dos, des bras et des jambes. On ressent d'abord de l'inconfort, des malaises des douleurs, puis viennent les engourdissements, l'enflure...



Mal de dos, entorse lombaire, tendinite, bursite, syndrome du canal carpien, épicondylite... Ce sont tous des TMS.

Les TMS touchent chaque année plus de 30 000 Québécois, hommes et femmes de tout âge et de toute condition physique, travaillant dans différents milieux de travail.

## CAPSULE SST # 14

### Qu'est-ce qui peut causer des TMS au travail ?

- Les postures fatigantes ou inconfortables
- Les efforts musculaires importants
- La répétition des mêmes gestes pendant des heures
- Le travail dans un endroit froid ou qui expose à des vibrations
- L'utilisation des mains comme marteau
- Les pressions ou les frottements sur certaines régions du corps

### Pensez-vous que votre travail comporte des risques de TMS ?

Faites [le test de la CNESST](#) suivant pour le savoir.



*Cochez les situations qui correspondent ou ressemblent à la façon dont vous exécutez vos tâches.*

#### Postures fatigantes ou inconfortables

- Je travaille les bras au dessus de la tête.
- Je m'étire pour saisir des objets.
- J'effectue des torsions du tronc pour aller porter ou saisir quelque chose derrière moi.
- Je garde le dos courbé, la tête penchée.
- Je tords mon poignet pour manier un outil.

## CAPSULE SST # 14

### Efforts musculaires

- Je tire ou pousse des charges lourdes.
- Je soulève des charges lourdes ou encombrantes.

### Gestes répétitifs

- Je répète les mêmes gestes, sans prendre de pause, en suivant le rythme de la chaîne de production.

### Vibration

- J'utilise un outil qui vibre.

### Chocs

- J'utilise mes mains comme marteau.
- Je ressens de la pression et du frottement sur certains points.

### Avez-vous coché une ou plusieurs affirmations ?

Si votre réponse est « oui »,  
votre travail **peut** comporter des risques de TMS.

**Prévenir les troubles musculo-squelettique!**

Parlez-en à votre direction, à votre représentant syndical ou à votre représentant en santé et sécurité du travail.

Il existe une foule de solutions pour prévenir les TMS. Et vous pouvez aider à trouver celles qui, selon vous, conviennent le mieux à votre situation.

# CAPSULE SST # 14

## Vaut mieux prévenir que guérir!

### Des ressources à votre service

- Votre syndicat
- Votre association sectorielle (ASP)
- Votre centre local de services communautaires (CLSC)
- Le bureau de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et sécurité au travail de votre région (CNESST)