

Les troubles musculo-squelettiques : le Mal du travailleur et du sportif.

Les troubles musculo-squelettiques ou TMS constituent un ensemble de pathologies des muscles, des tendons, des ligaments et des nerfs. Ce sont, parmi les maladies professionnelles, les plus courantes dans les pays développés. Les sportifs ne sont pas épargnés à fortiori lorsque leurs pratiques professionnelles et/ou sportives les contraignent à maintenir des postures ou à répéter des gestes dans la durée. Il existe pourtant des moyens efficaces de prévention et de lutte contre ces TMS.

Qu'est-ce qu'un trouble musculo-squelettique ?



Au Québec, les TMS sont appelés "lésions articulaires dues au travail répétitif" (LATR). Les TMS engendrent des douleurs « à l'origine de déficits fonctionnels gênant l'activité professionnelle ». Ces lésions s'installent au niveau des poignets, des mains, des doigts, des épaules, des coudes, de la colonne vertébrale, des genoux.

Quelques TMS

Il s'agirait plus précisément d'affections péri-articulaires, de pathologies d'hyper-sollicitation, de téno-synovite, c'est-à-dire de tendinite caractérisée par une inflammation d'un tendon et de sa gaine synoviale ou même de tendinite vraie.

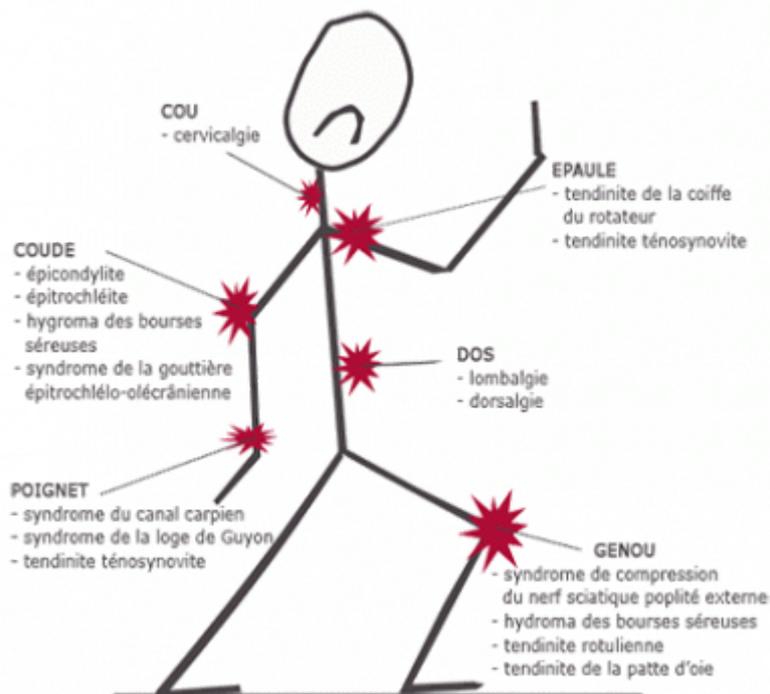


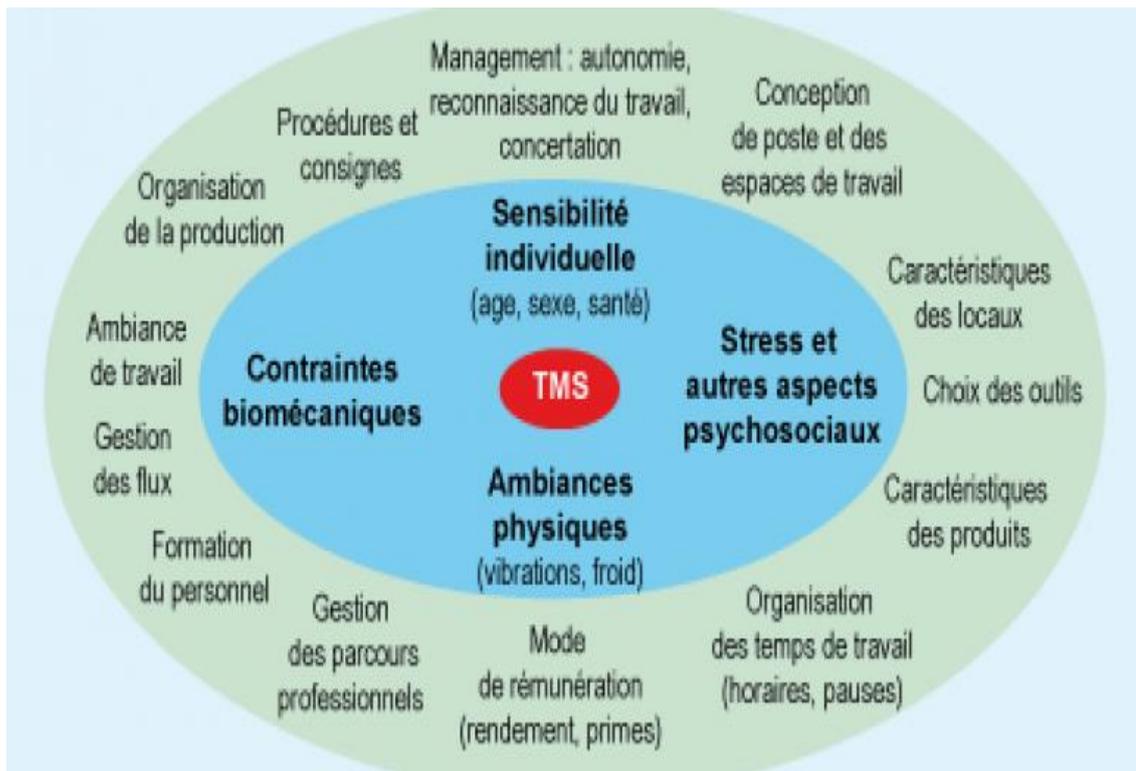
Figure extraite de lacgtadp.com

Signes

Les signes précurseurs sont des douleurs musculaires (courbatures, contractures) ou articulaires, des raideurs persistantes, une diminution de la force et/ou de l'endurance musculaire, des picotements et des engourdissements.

Causes

- Si l'on pense d'abord aux efforts excessifs tels que soulever, déplacer, les TMS peuvent aussi s'installer en maintenant longtemps des positions articulaires inconfortables lors d'activités telles que le jardinage, le bricolage, la mécanique voire extrêmes comme lors d'un déménagement. Cela peut aussi être le cas lors d'une pratique excessive d'activités physiques.
- Les TMS peuvent aussi être induites par des gestes répétés comme le travail à la chaîne, en caisse ou en rayon mais aussi lors d'entraînements manquant de diversité.
- Les TMS peuvent aussi être induites par le travail statique de faible intensité de longue durée tel que le travail de bureau, la manufacture de précision penchée comme l'horlogerie, l'électronique et plus globalement par de mauvaises postures...
- Le froid et les vibrations peuvent aussi aggraver ces phénomènes par exemple lors de la conduite d'engins ou de véhicules, l'utilisation de marteau piqueur, perforateur ou perceuse à percussion, mais aussi lors de pratiques d'activités physiques en extérieur en conditions extrêmes.
- Plus généralement, « les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail... » (Imbernon, 2010).



Facteurs individuels favorisant les TMS - Figure extraite de ameli-sante.fr

Conséquences

A terme, les tensions musculaires générées dans de mauvaises conditions ou maintenues longtemps, vont entraîner des lésions. La douleur va conduire à une recherche de postures de compensation délétères puis progressivement à une perte de fonctionnalité articulaire. Au bout d'un moment, une pathologie chronique peut s'installer, justifiant des arrêts de travail ou de l'entraînement, ou plus grave encore, une invalidité permanente pouvant impliquer une nécessité de reclassement ou conduire à une situation d'inaptitude à certains sports. Pourtant, les TMS ne sont pas une fatalité. En effet, il existe des moyens de prévention et de traitement.

Lutter contre les TMS

Le cortège de symptômes n'ira qu'en s'aggravant, tant que :

1. les conditions de travail ou de pratique sportive n'auront pas été corrigées,
2. la condition physique du "plaignant" n'aura pas été optimisée par des exercices physiques spécifiques (échauffement quotidien, apprentissage des gestes et postures corrects, renforcement musculaire, étirements...).

Il s'agit donc d'abord d'étudier, d'un point de vue ergonomique, les facteurs de risque et surtout les déterminants d'apparition des TMS tels que :

- l'organisation du travail et de la production
- la conception des postes de travail, des équipements et des outils,
- la gestuelle
- la gestion des compétences

Leurs équivalents en sport sont à reconsidérer : Organisation des séances d'entraînement, postes (siège du kayak, selle et guidon du vélo, selle en équitation), équipements (chaussures, tenue) et engins (arc, perche).

Cette démarche consiste alors :

- à analyser et à repenser les situations de travail au cas par cas.
- à prendre trois types de mesures (techniques, organisationnelles, posturo-gestuelles)

Pour éviter les rechutes, consolider la guérison et même améliorer le rendement. Un programme quotidien court d'exercices physiques devra être conçu, prescrit et appliqué.

Conclusion

Les TMS affectent plusieurs millions de personnes en Europe. Ce sont les maladies professionnelles les plus fréquentes, responsables d'une part importante de l'absentéisme au travail et représentent ainsi un coût important pour la société.

A cause des coûts importants qu'ils induisent (désorganisation des services, baisse de la productivité, remplacement du salarié et même reclassement) de nombreuses entreprises leur accordent une attention toute particulière notamment en mettant en place des moyens de prévention par la pratique d'activités physiques adaptées.

Ainsi paradoxalement, alors que les activités physiques et sportives pratiquées dans de mauvaises conditions (posture, matériel inadapté ou mal réglé) ou de façon excessive peuvent en être la source, elles peuvent aussi lorsqu'elles sont rationalisées et finalisées, être une solution. Il s'agira alors de rééduquer les postures par un travail proprioceptif et redonner de la souplesse et de la longueur aux muscles rétractés, de raccourcir et renforcer des muscles distendus (Halatas, 2005), en améliorant l'endurance statique mais aussi dynamique, restaurant ainsi la mobilité et la vascularisation (Maquet & Ziane, 2016).

Rachid ZIANE