

Les affections périarticulaires

Les affections périarticulaires sont
également appelée Troubles
MusculoSquelettiques (TMS)

Nouméa 4 avril 2024

- Jean-Yves MENNY Ergonome Consultant
(l'ergonomie est l'adaptation du travail à l'humain)
- Intervenante et formateur en Santé et Sécurité au Travail depuis 1982
- Formateur en Nouvelle Calédonie depuis 1993
- Organisme de formation depuis juin 1998
- Formateur pour adultes agréé n° 2017/0031
- Trésorier et membre fondateur du GPSST (seul syndicat professionnel de la profession)
- Organisateur du Salon Préventical, le salon de la Prévention en Nouvelle Calédonie

Programme

- Définition des affections périarticulaires
- Les différentes atteintes et leur conséquences
- Les origines de ces atteintes
- La prévention des affections périarticulaires
(Aménagement Ergonomique des postes de travail ; la formation)
- Les orthèses pour diminuer les douleurs
- La réparation médicale

"T"
COMME
TROUBLES
ET
TRAVAIL

"M"
COMME
MUSCULO
ET
MALADIES

"S"
COMME
SQUELETTIQUES
&
SOLUTIONS



Qu'est ce qu'un T.M.S ?

- Les T.M.S (Troubles Musculo-Squelettiques) sont des pathologies affectant les tissus mous (muscles, tendons, ligaments, nerfs, vaisseaux, cartilages (pas les os) des membres et de la colonne vertébrale.
- Ils s'expriment par des douleurs, une perte de mobilité ou une perte de force pouvant aller jusqu'au recours à des opérations chirurgicales ou jusqu'à des incapacités fonctionnelles permanentes.

Les T.M.S

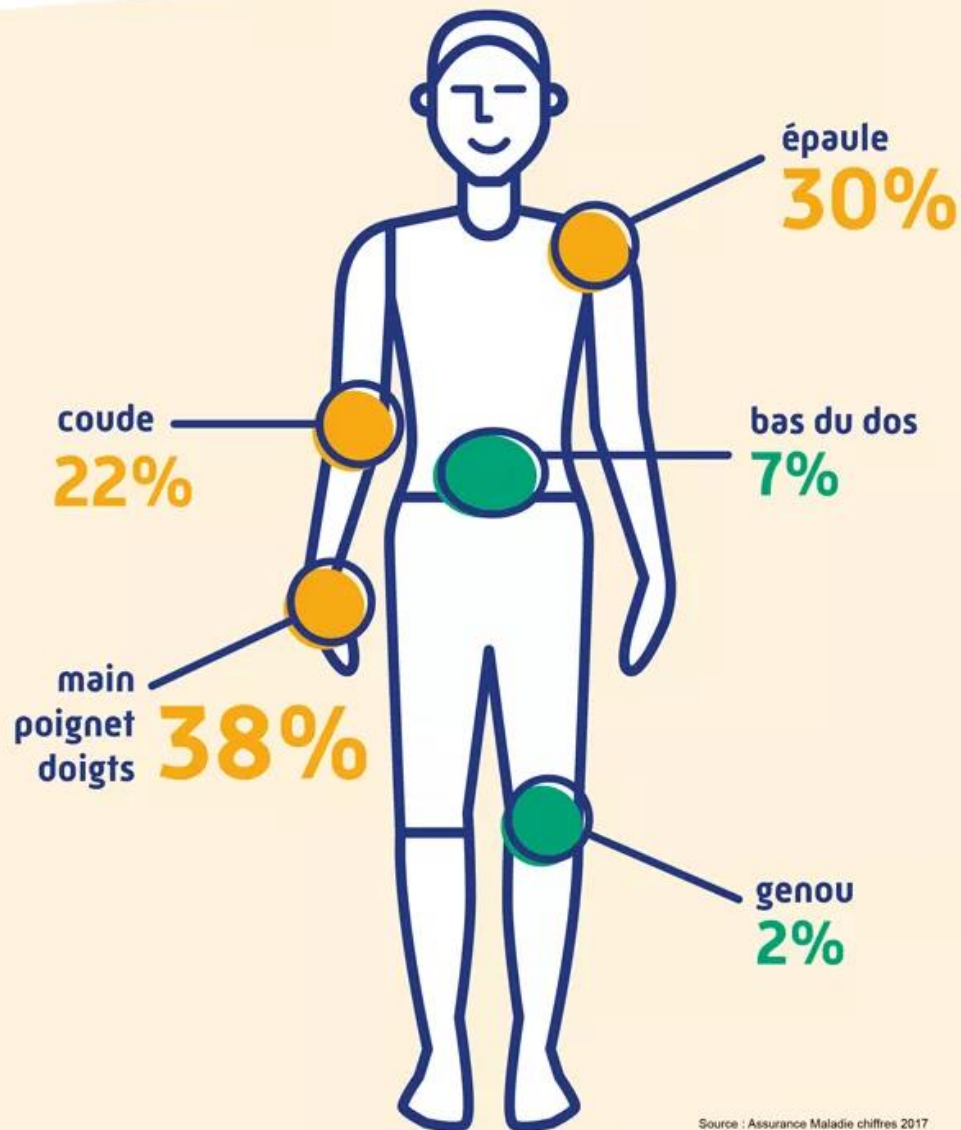
Les TMS résultent principalement
d'une altération du geste

- Ce sont de microtraumatismes subis de façon continue ou fréquente par les articulations et ne sont pas dus à une blessure soudaine (Accident du Travail).
- Ce sont des maladies professionnelles !

Un grand nombre de pathologies

- Les plus courantes sont :
 - Le syndrome du canal carpien au niveau de la main et du poignet (presque la moitié des T.M.S reconnus).
 - La tendinite de la coiffe des rotateurs au niveau de l'épaule.
 - L'épicondylite et l'hygroma au niveau du coude.
 - Les lombalgies, dorsalgies au niveau du dos.

Les parties du corps les plus touchées par les TMS



Coiffe des rotateurs

EPAULE



HYGROMA, BURSITE

- ☠ **HYGROMA DU COUDE** : inflammation de la bourse séreuse superficielle située au niveau de l'olécrane (pointe du coude), liée à un travail avec appui prolongé sur la pointe du coude.

La main n'est
pas un marteau

COUDE

tendinite :
inflammation
d'un tendon

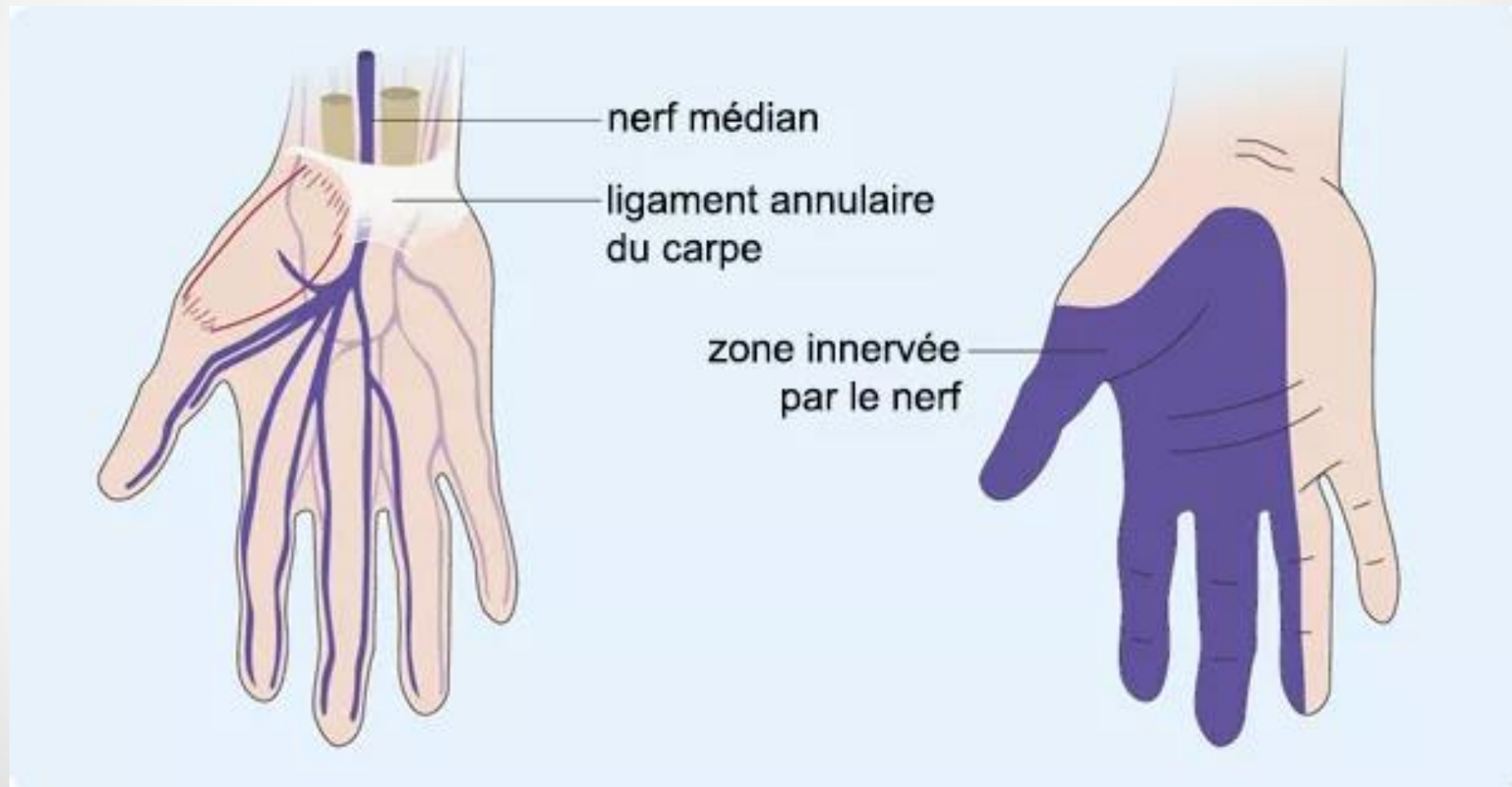
EPICONDYLITE :
inflammation des
tendons des extenseurs
de la main et des doigts
à leur insertion au coude



EPITROCHLEITE :
L'épitrôchléite est
une inflammation
des tendons situés
sur le bord médial,
ou interne, du
coude

tenosynovite :
inflammation
d'un tendon
et de sa gaine

CANAL CARPIEN



N° tableau	intitulé du tableau	Repartition par secteur d'activité 2023										
		Agriculture / pêche	Industries et annexes du bâtiment	Autres industries	Mines	Transports	Commerces	Bureaux	Professions libérales	Services publics et semi-publics	Divers	Total
30/30 bis	affections provoquées par l'inhalation de poussières d'amiante		1		1	1						3
40	maladies dues aux bacilles tuberculeux...										2*	2
57	affections périarticulaires (TMS)	2	5	9	2	1	17	5	2*	5*	2	50
65	lésions eczématiformes de mécanisme allergique	2										2
76	maladies contractées en hospitalisation										1*	1
79	lésions chroniques du ménisque						1					1
HT	pathologies hors tableau			1								1
	Total	4	6	10	3	2	18	5	2	5	5	60

* Personnel soignant

Coût moyen (hors rente) sur la période 2021 à 2022

- **MP 1 924 940 XFP**
- **AT (avec arrêt) : 456 887 XFP**
- **Trajet : 694 104 XFP**

- Les TMS

Les causes et les facteurs de risques

- Les T.M.S sont des pathologies multifactorielles à composante professionnelles.

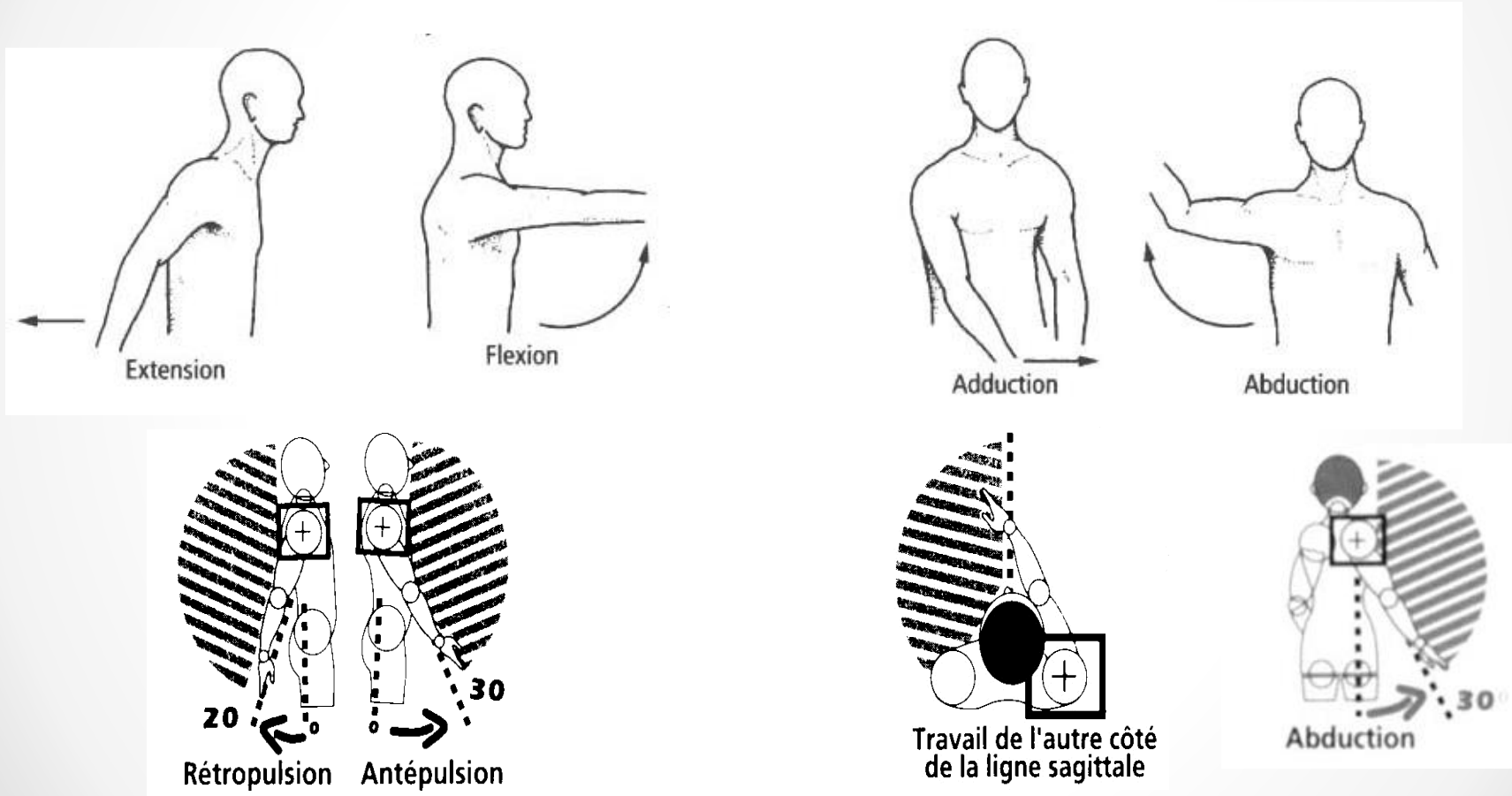
Les facteurs de risques

Les facteurs biomécaniques

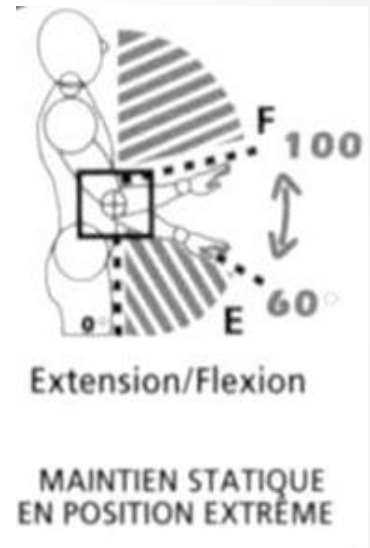
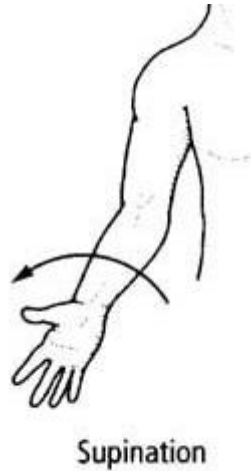
- La répétitivité des mouvements
- L'ampleur des forces à exercer
- Des postures avec des amplitudes articulaires extrêmes

Facteurs aggravants : vibration...

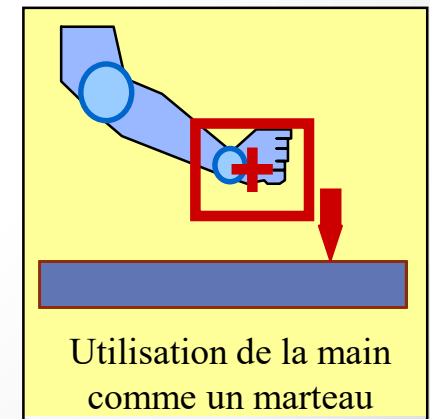
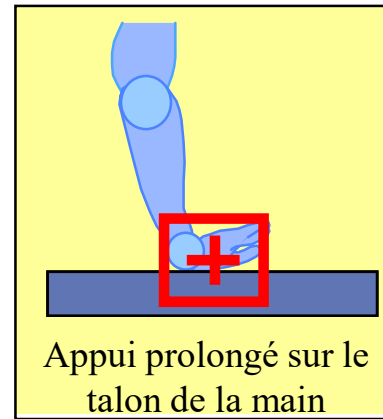
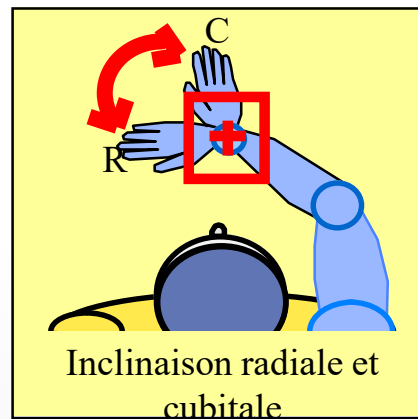
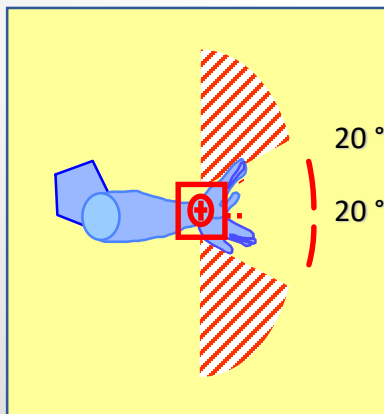
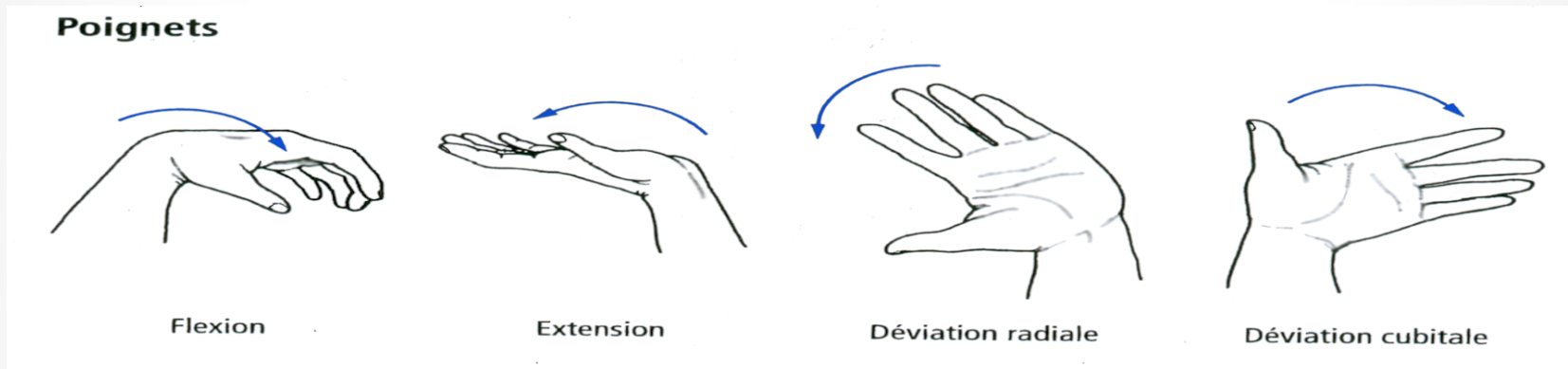
Les facteurs biomécaniques : les postures des épaules à l'origine des TMS



Les facteurs biomécaniques : Les postures de l'avant-bras à l'origine des TMS



Les facteurs biomécaniques : les postures des poignets à l'origine des TMS

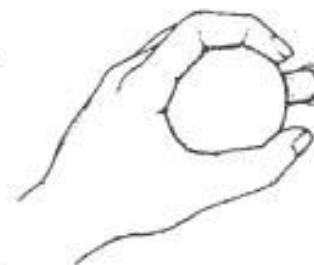
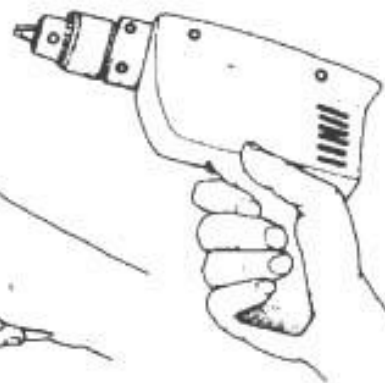
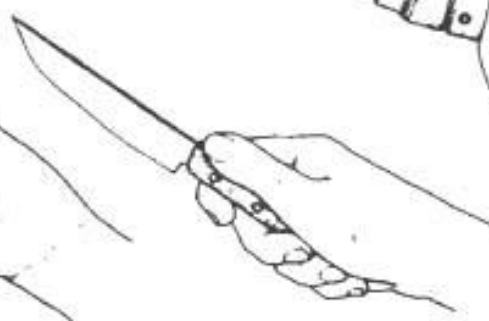
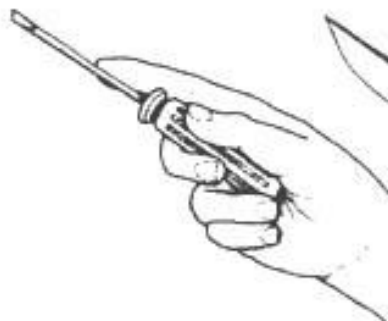


Exemples de prise en force et de prise en pince

Exemples de prise en pince (précision)



Exemples de prise en force

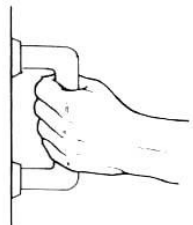


Les mouvements du poignet

Mouvements de préhension et de manutention



Préhension répétée d'objets avec pinces digitales



Préhension d'objets avec tractions répétées ou rotation du poignet



Préhension pleine main



Geste de cisaillement



Application d'une pression avec la main

Cofacteurs de risque



Membre supérieur en flexion ou abduction

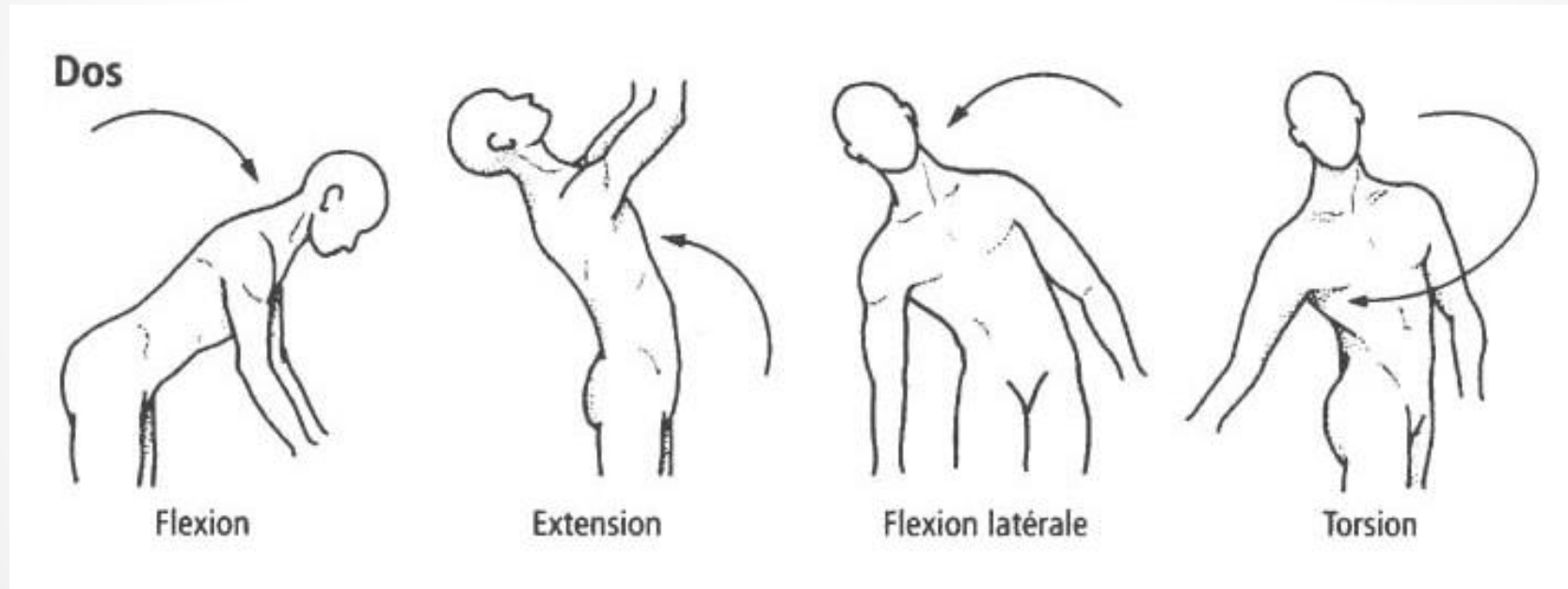


Utilisation d'outils vibrants ou à percussion

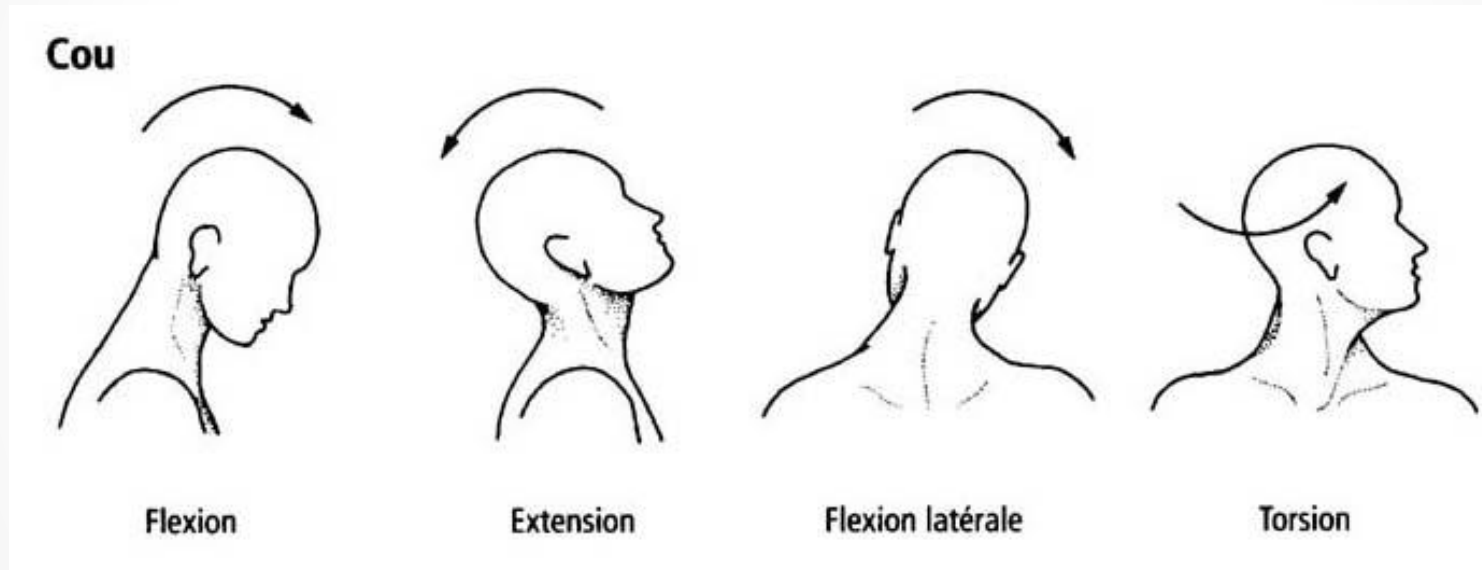


Exposition au froid

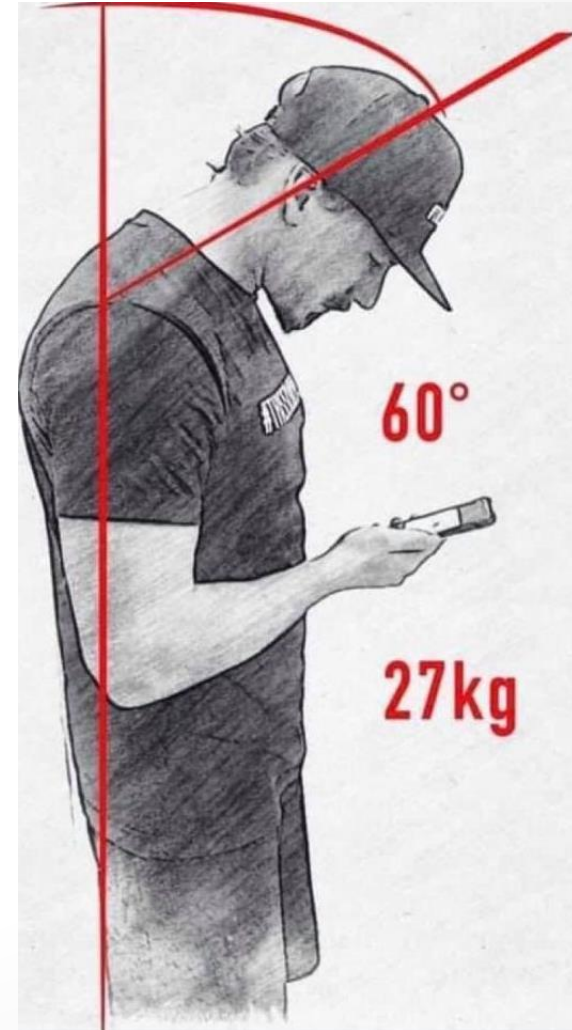
Les facteurs biomécaniques : les postures du dos à l'origine des TMS



Les facteurs biomécaniques : Les postures du cou à l'origine des TMS



Pourquoi garder la tête droite ?



Les facteurs de risques

Sensibilité individuelle

- Âge
- Sexe
- État de santé
- Histoire individuelle

- **Le facteur organisationnel :**
- le temps, les horaires, les cadences, les objectifs, les moyens, le management.
- **Les facteurs psychosociaux :**
- travail sous pression, le stress, le manque de collectif, les tensions.

La Prévention

- Aménagement Ergonomique des postes de travail ;
- Organisation du travail ;
- La formation)

Quels enjeux ?

- ↓ Réduction du coût économique qui peut être important pour la société et l'entreprise
- ↓ Réduction du coût humain : pathologies, risques d'isolement et d'exclusion, frein à l'employabilité, atteintes à l'image de soi...
- ↓ Réduction du coût social : vieillissement prématuré de la population, difficultés de recrutement...

Principes généraux

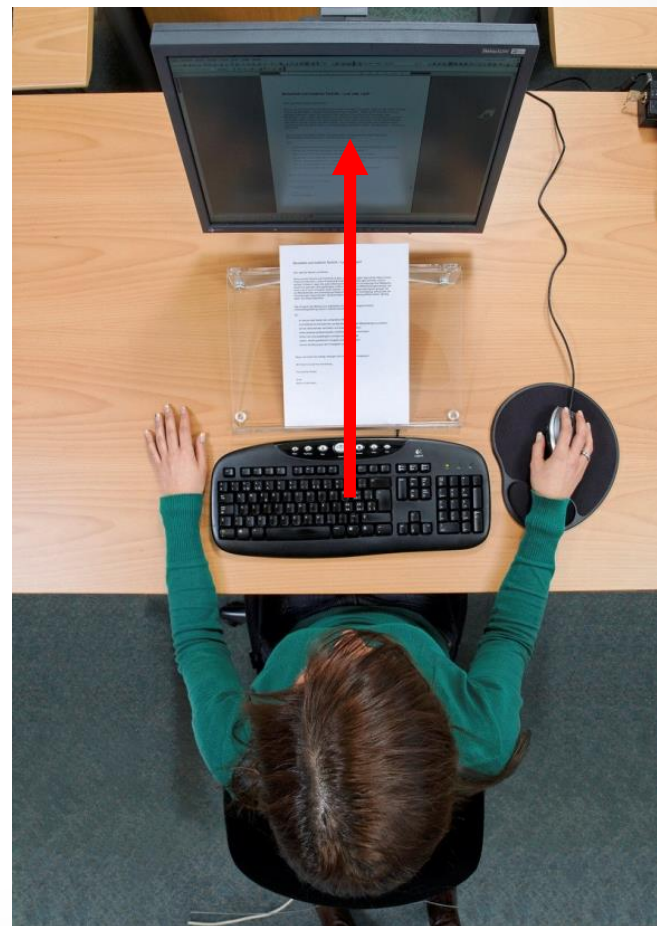
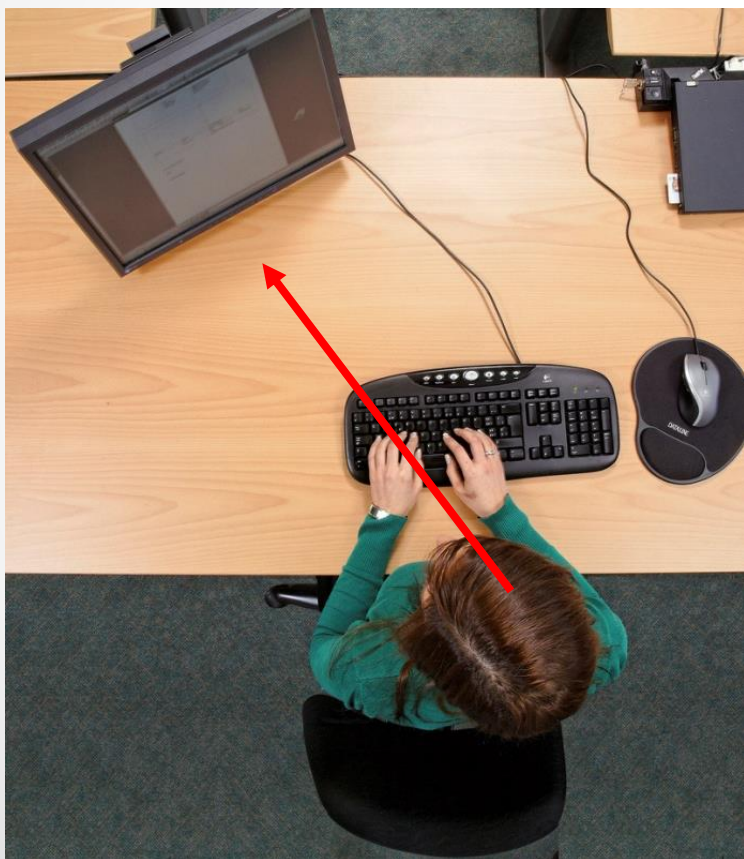
- **Toute bonne posture doit être modifiée au cours du travail**
 - **Alterner les positions assise et debout** pour varier les postures et les sollicitations musculaires, lorsque c'est possible
 - **Variation des méthodes de travail** pour varier les sollicitations musculaires
- **Utiliser des appuis** pour soulager les muscles des épaules, du dos et des bras, le plus possible

Etre bien assis !



Toujours droit !

- Ne pas travailler avec la tête ou le buste tournés.
- Clavier et écran parallèles au bord de la table.

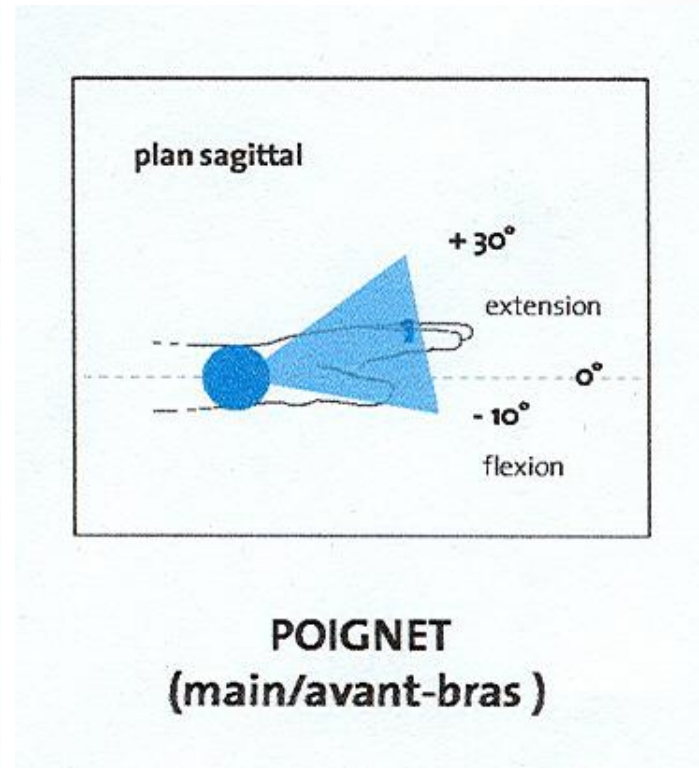
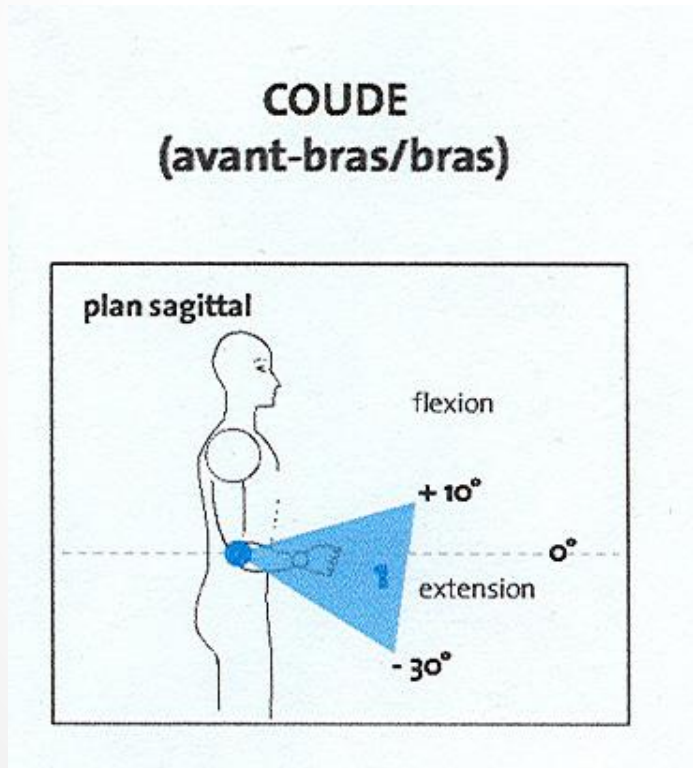


Travailler avec un ordinateur portable



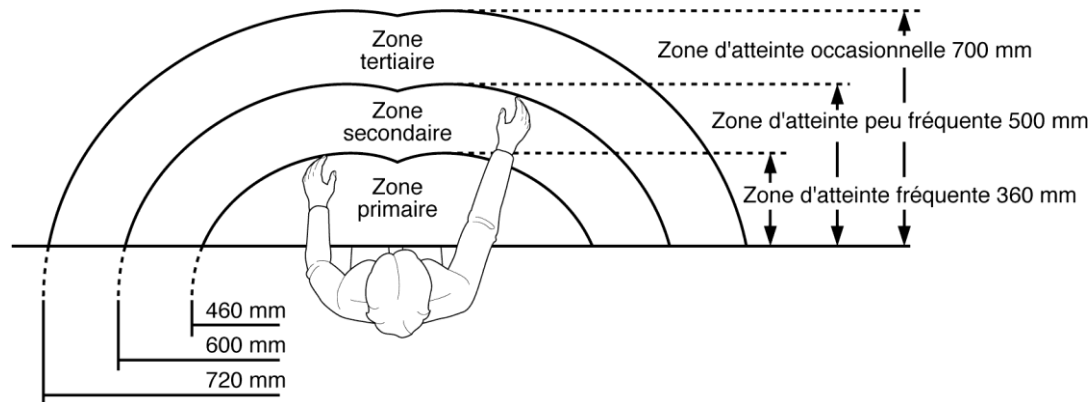
Poignet droit

- Le plus possible, garder le poignet aligné avec l'avant-bras



Repères de confort pour l'épaule et le bras

- Les mouvements selon la zone de portée de votre bras



Zone d'atteinte fréquente : Poignet

Zone d'atteinte peu fréquente : avant bras

Zone d'atteinte occasionnelle : bras tendu

ARRÊTE

N° 2009-4271/GNC

du 22 septembre 2009

ANNEXE II : éléments à prendre en compte dans le choix d'un moyen de manutention à poussée et/ou à tractée



Brouette



Diable



Remorque à main



Transpalette

Limitation de la translation horizontale (effort max 25kg pour un homme seul soit 600kg max de charge, 15 kg pour une femme seule soit 360kg)

Limitation des distances d'utilisation (< à 30 mètres)

Limitation du temps d'utilisation (temps d'utilisation < 3 heures par jour)

Diverses consignes :

Largeur des allées (préconisé au minimum 1.5m),

Utilisation raisonnable (éviter les virages brusques), interdiction de transport des personnes

Utilisation exceptionnelle de rampe : poids de la charge divisé par 2 et dispositif de freinage obligatoire



STOP au danger de chute !!
Pensez "ECOLIFT",
la nacelle non motorisée pour
les travaux de petites hauteurs
: 4.20m



Organisation du travail

- Les risques de TMS sont plus élevés si les journées de travail sont « assez » ou *extrêmement* stressantes
- L'environnement social au travail, la pression du groupe, les relations avec les collègues et la clarté des rôles peuvent contribuer au développement de TMS
- Ne pas prendre de pauses

TMS DES SOLUTIONS

Intervention Médicale bras

L'opération consiste d'abord à détendre les tendons altérés au niveau de leur insertion osseuse pour diminuer leur tension.

Ensuite, elle consiste à remplacer les fibres les plus abîmées par un lambeau de tendon sain prélevé à proximité.

L'intervention se fait dans la journée, en ambulatoire.

L'anesthésie est régionale, seul le bras est endormi.

Le bras devra ensuite rester au repos, en écharpe, pendant une dizaine de jours.

L'amélioration se fait sur plusieurs semaines, ou mois. »

Intervention Médicale Canal Carpim

L'opération consiste d'abord à détendre les tendons altérés au niveau de leur insertion osseuse pour diminuer leur tension.

Ensuite, elle consiste à remplacer les fibres les plus abîmées par un lambeau de tendon sain prélevé à proximité.

L'intervention se fait dans la journée, en ambulatoire.

L'anesthésie est régionale, seul le bras est endormi.

Le bras devra ensuite rester au repos, en écharpe, pendant une dizaine de jours.

L'amélioration se fait sur plusieurs semaines, ou mois. »

Nous vous remercions de votre attention



Jean-Yves MENNY

**Ergonome Consultant - Intervenant et
Formateur en Santé et Sécurité du Travail
depuis 1982**

Formateur en Nouvelle-Calédonie depuis 1993

Formateur pour adultes agréé n° 2017/0031

B.P. 14347

98803 NOUMEA CEDEX

Tél : (687) 78 46 24 ou 27 32 51

Ridet : 373019.001

www.securite-formation.com

mennyi@canl.nc