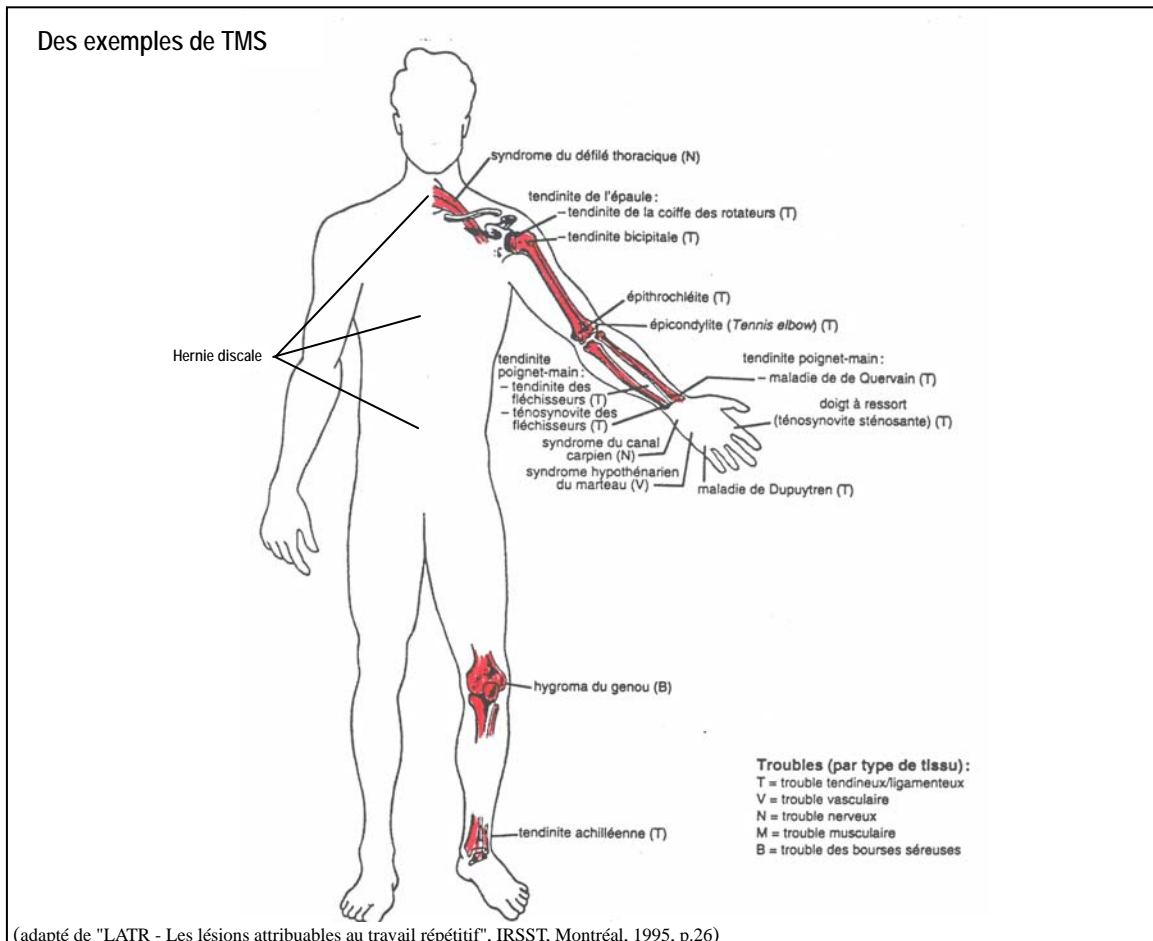


Les TMS, qu'est-ce que c'est?

Tendinite, épicondylite, contracture, bursite, syndrome du canal carpien, lombalgie... la liste est longue des troubles musculo-squelettiques qui altèrent la qualité de vie. Les TMS, comme on les abrège, affectent les articulations du squelette, les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs ou les vaisseaux sanguins, toutes structures nécessaires pour effectuer un mouvement ou maintenir une posture.



Les TMS sont à notre époque l'une des sources majeures d'arrêt de travail. Ils découlent souvent de l'interaction de plusieurs aspects de la situation de travail et surviennent quand la capacité d'adaptation et de récupération d'un individu est dépassée.

En général, ils se manifestent d'abord par de l'inconfort pendant la tâche. Puis, des douleurs surgissent et débordent du travail. Ensuite, si les conditions déterminantes persistent, ils peuvent dégénérer en lésions irréversibles. Il est essentiel d'agir tôt en prévention ; lorsqu'une lésion s'est installée, l'action de correction est bien moins efficace.

Les TMS ne sont pas une fatalité du vieillissement. L'âge amène une diminution de la souplesse, de la force et de la précision, ainsi qu'un ralentissement des processus de récupération et de guérison. Mais l'usure causée par des conditions à risque est déterminante. Il est possible de préserver sa santé musculo-squelettique, et l'activité de travail, au lieu d'une source de risque, peut devenir un facteur important de protection.