L’apparition des TMS : Une réalité multi factorielle.

Il serait trop beau de penser que le fait de plier les jambes en gardant le dos droit, d’être à distance parfaite de son écran ou encore d’avoir un siège ergonomique permettra d’endiguer les troubles musculo-squelettiques (TMS) au sein de son entreprise ! Et croyez nous, nous aimerions sincèrement que ce soit aussi simple…

La réalité est bien évidemment toute autre. Une analyse fine des conditions de travail permet, la plupart du temps, de mettre en évidence des causes multiples. Pour cela on procède à une analyse d’indicateurs, des observations de terrain, des distributions de questionnaires, des entretiens avec les salariés…

Les TMS sont des affections multi factorielles : elles apparaissent suite à la combinaison de plusieurs facteurs de risque, qu'on peut diviser en deux types :

- Les facteurs extrinsèques : propres au lieu de travail tels que la biomécanique (position, répétitivité du geste, durée de la tâche…), l’environnement (conception des espaces de travail), le contexte psychosocial lié au management (pression psychologique, atmosphère de travail, suivi…) et les contraintes organisationnelles (flux, temps de travail, procédures…).

- Les facteurs intrinsèques : propres à chaque personne, sans toujours de lien direct avec le travail. On y trouve sa santé physique (activité physique, alimentation, maladies chroniques…), sa santé mentale (gestion du stress, troubles anxieux, traumatismes…), l’âge, l’héritage génétique, les croyances sur sa santé…

Ces facteurs de risque son nombreux : il pourrait paraître légitime de se dire que la plupart échappent à notre contrôle, donc de les négliger et de recourir à une solution généraliste type ergonomie ou gestes et postures en pensant régler le problème. Prendre conscience de tous ces facteurs c'est s'ouvrir à tous les leviers possibles pour mener à bien une action complète, réaliste et écologique (qui étudie les relations des êtres humains entre eux et avec leur environnement).

Tous ces éléments appellent à trouver des solutions. Une part d'entre elles va dépendre de l'entreprise et du poste occupé par le salarié et donc de son adaptation ou de la modification des conditions de travail. Le versant individuel est tout aussi important : toute personne est capable de mobiliser des ressources internes pour faire face à une situation donnée. La pratique d'une activité physiques adaptée est un exemple : elle sera utile pour limiter les contraintes biomécanique liée à son poste de travail, améliorer son sommeil ou mieux gérer le stress pour limiter l'impact des contraintes environnementales et psychosociales.

Physiopraxis est là pour vous accompagner en évaluant ces facteurs clés (biomécaniques, environnementaux, psychosociaux, organisationnels, individuels) afin de proposer les solutions les plus adaptées à votre entreprise dans un seul but : améliorer la santé physique et mentale de vos salariés, les motiver sur leur poste de travail et enfin venir à bout des TMS !