

TMS Troubles Musculo Squelettiques & RPS Risques Psycho Sociaux

* **Rappel : POUR TOUT RENSEIGNEMENT, VOS ELUS CSSCT (Commission santé sécurité conditions de travail) PEUVENT VOUS REpondre ET VOUS AIDER**

Les TMS : troubles musculo squelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

Les TMS sont de loin les maladies professionnelles reconnues les plus fréquentes.

Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont : le dos, les membres supérieurs (poignets, épaules, coudes), plus rarement les membres inférieurs (genoux).

Les TMS ont des causes multiples, mais l'activité professionnelle joue fréquemment un rôle dans leur survenue, leur maintien ou leur aggravation.

Tendinopathie, syndrome du canal carpien au poignet, épicondylite au coude, hygroma du genou en sont quelques exemples.

Ils s'expriment par de la douleur mais aussi par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force.

Quelle que soit leur localisation, les TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable.

Afin que ces maladies ne deviennent pas chroniques, elles doivent être diagnostiquées et prises en charge précocement.

Vous pouvez prévenir les troubles musculo-squelettiques en agissant sur les facteurs favorisants. Savoir évaluer les causes des TMS participe à la prévention.

Il est également important de réduire les contraintes dans votre activité professionnelle.

AGIR INDIVIDUELLEMENT SUR LES FACTEURS FAVORISANT LES TMS

Dans votre activité professionnelle ou quotidienne, faites toujours chaque geste dans la **position la moins contraignante pour les muscles les plus sollicités**, en évitant de vous contorsionner.

Lors de vos loisirs, une [activité physique](#) régulière est bénéfique pour entretenir musculature et souplesse articulaire (faire lien vers activité physique et santé). Des exercices d'échauffement sont souvent utiles avant une activité physique importante

LES R.P.S. : RISQUES PSYCHO SOCIAUX

sont plus insidieux car ils se manifestent souvent sans symptômes apparents

Troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatigue importante, palpitations... Voici quelques-uns des symptômes liés à des risques psychosociaux. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité. Indépendamment de leurs effets sur la santé des individus, les risques psychosociaux ont un impact sur le fonctionnement des entreprises (absentéisme, turnover, ambiance de travail...). Il est possible de les prévenir (groupe de paroles, ...)

Quels sont les principaux facteurs ?

- Les exigences au travail, les exigences émotionnelles, le manque d'autonomie, les horaires entrecoupés, les conflits, les mauvais rapports ou relations de travail, la qualité empêchée, les changements, l'insécurité, ...

Dans le secteur de l'aide à domicile, les facteurs principaux sont

la charge émotionnelle : dissimulation des émotions face aux bénéficiaires, soulager les aidants, les désaccords avec les familles, s'occuper principalement de personnes en détresse,

des marges de manœuvres dans le travail contrastées : - des tâches demandant peu de créativité - difficulté à développer ses compétences – peu de possibilité pour prendre des initiatives

l'isolement professionnel : la mise en place d'équipe semi-autonome permet une ouverture à cet isolement, mais les professionnels sont seules sur le terrain.

les contraintes d'horaires : modification de planning, remplacements, horaires morcelées,

Pour info, l'âge moyen des salariés de l'aide à domicile est supérieur à l'âge moyen des salariés tout secteur confondus :
Moyenne de l'âge des salariés de l'aide à domicile au niveau national : 49 ans
Moyenne de l'âge des salariés tout secteurs confondus : 43 ans
Moyenne de l'âge des salariés à Solidom (BDES2024) : 46 ans



N'OUBLIEZ PAS VOTRE VISITE MEDICALE DU TRAVAIL

A L'EMBAUCHE ET TOUS LES 5 ANS, TOUS LES 3 ANS POUR LES SALARIES RQTH (reconnus travailleurs handicapés) ET SALARIES DE NUIT (Visite après congé maternité, .acc de travail...)

Article L.4121-2 du code du travail : L'employeur doit veiller à la santé physique & mentale et à la sécurité des travailleurs en mettant en place des actions de prévention, d'information et de formation. Il doit également évaluer les risques professionnels sur chaque poste de travail qui sont consignés dans un document (DUERP) document unique d'évaluation des risques professionnels

