

## Les troubles musculo-squelettiques



## Définitions

- Les TMS recouvrent diverses maladies
- Ils concernent le membre supérieur, le dos et le membre inférieur
- La douleur est souvent la principale symptomatologie de ces maladies

Les TMS concernent :  
les muscles  
les tendons  
les articulations  
les nerfs

### Les principaux facteurs aggravants :

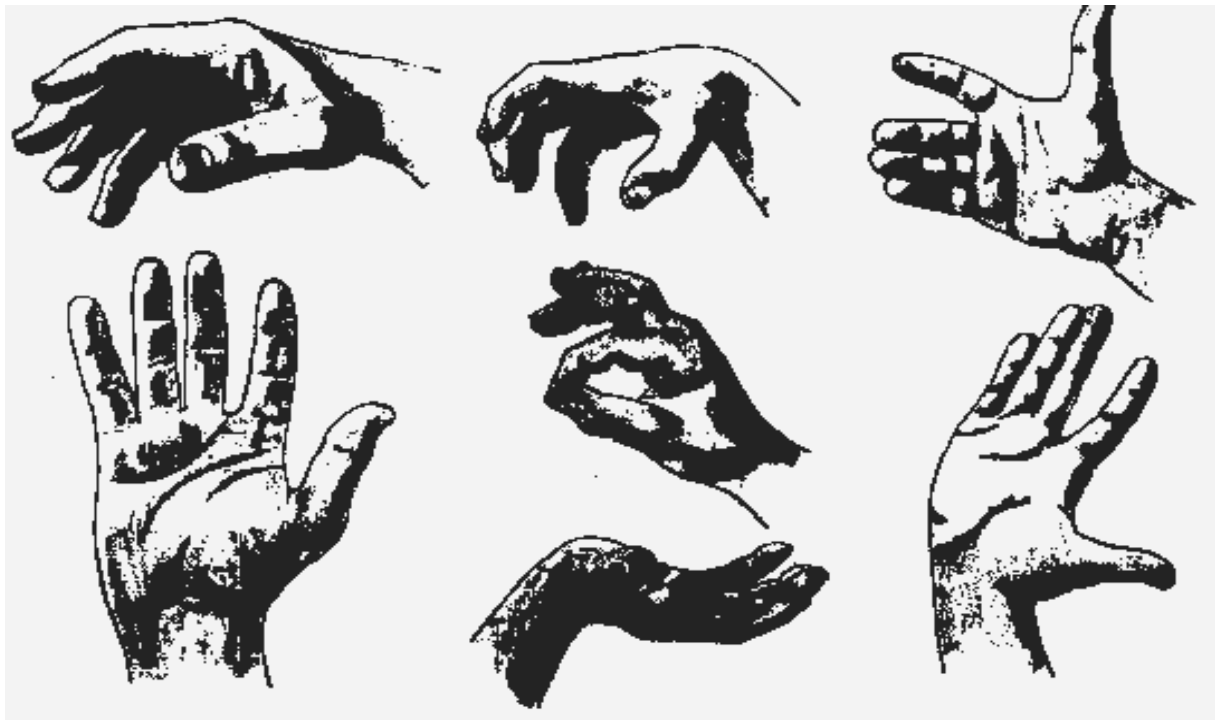
- Les gestes répétitifs
- Les mauvaises postures
- Les postures maintenues
- Le travail en force ou en finesse
- Les vibrations
- Les cadences
- La chaleur et le froid
- La déshydratation

### Les TMS du membre supérieur les plus fréquents sont :

- le syndrome du canal carpien,
- la tendinopathie de la coiffe des rotateurs et
- l'épicondylite

# LA MAIN N'EST PAS UN MARTEAU

## LES MOUVEMENTS DU POIGNET



**Empoigner**



**Empoignement  
pulpaire**



**Pincement  
latéral**

**Pression  
digitale**



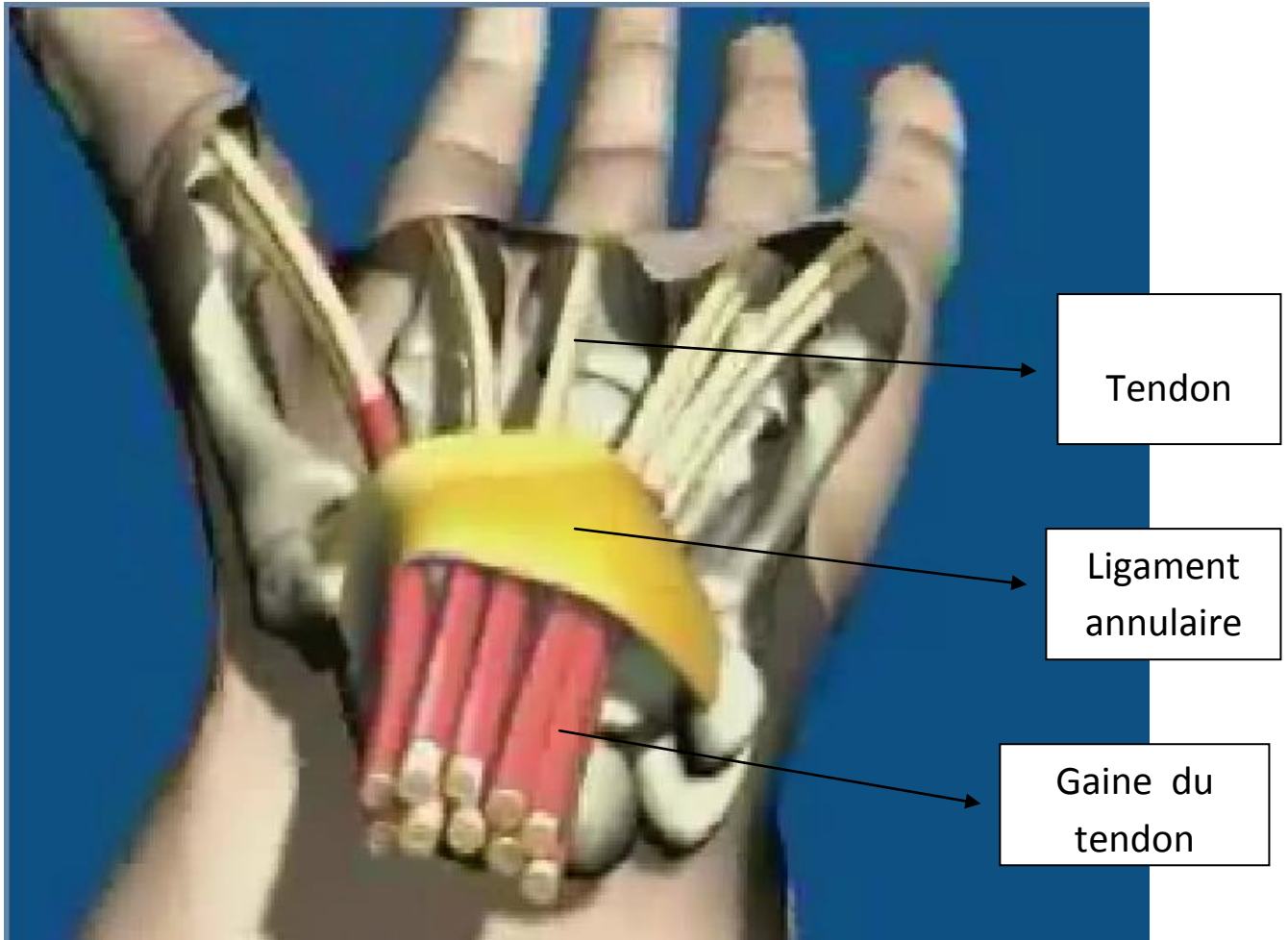
**Pincement  
palmaire**



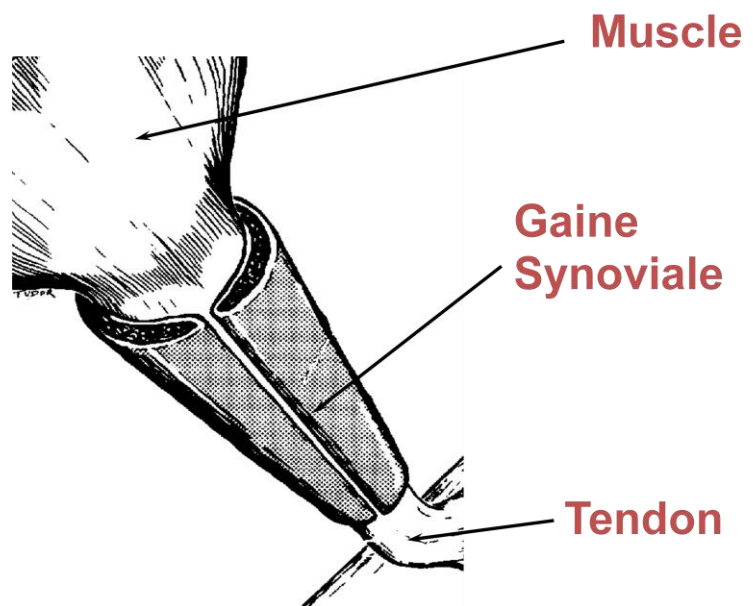
**Pincement  
pulpaire**



**Les Six Types  
De Préhension  
Les Plus Utilisés**

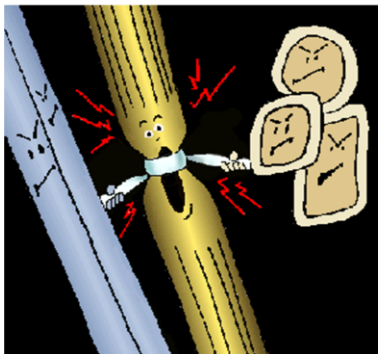


## Les tendons, les muscles



# Syndrome du Canal Carpien S.C.C.

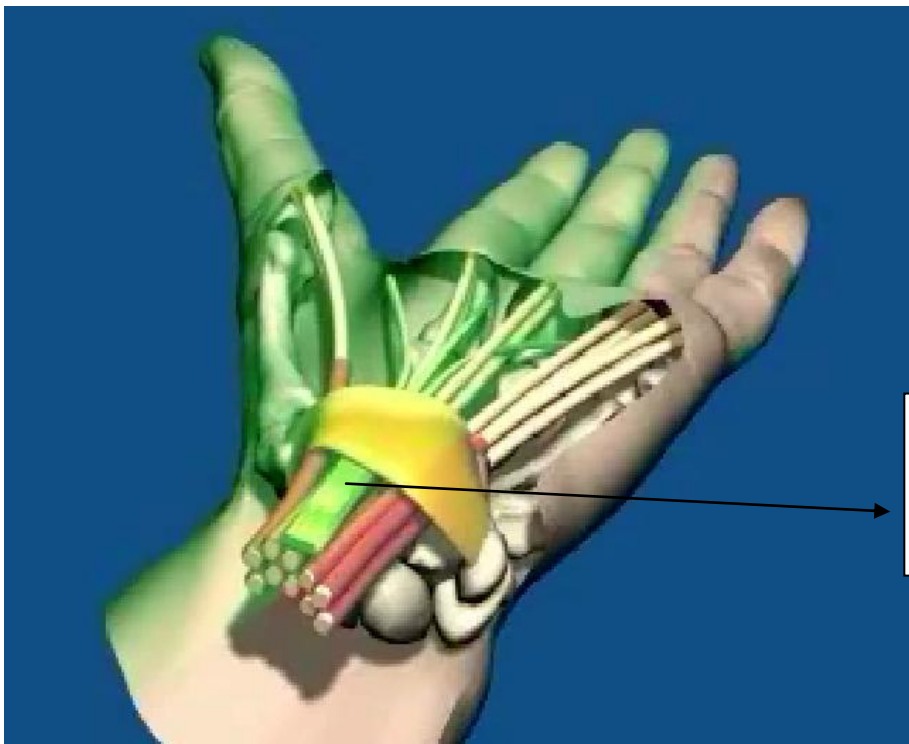
Compression du nerf médian au niveau  
de son passage dans le canal carpien



Fourmillements,  
engourdissement douloureux  
souvent nocturne



Paralysie des 3 premiers doigts



Nerf médian  
(sensitif et moteur)

**Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :**

- Douleurs du poignet
- Tendinites du poignet
- Syndromes du canal carpien

Pour soulager son poignet : Positionner le poignet dans l'axe physiologique (comme photo au dessus) effectuer une légère traction maintenir 3 à 5 secondes la traction relâcher progressivement.

## COUDE

**tendinite :**  
inflammation  
d'un tendon

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



**EPITROCHLEITE :**  
inflammation des  
tendons des fléchisseurs  
de la main et des doigts  
à leur insertion au coude

**tenosynovite :**  
inflammation  
d'un tendon  
et de sa gaine

## 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

### BOURSE SEREUSE :

poche située au niveau des grosses articulations, remplie de liquide synovial sécrété par la membrane.



Hygroma du coude



## Ascension de la tête de l'humérus

### EPAULE

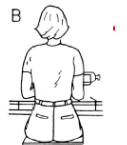
L'épaule est mise à contribution dans bon nombre de nos activités puisqu'elle permet d'orienter la main dans l'espace. Les muscles autour de l'articulation de l'épaule forment la coiffe des rotateurs.

**Élévation naturelle de l'épaule :** lors du travail en force ou lorsque que l'épaule est en souffrance, il se produit une élévation de l'épaule, elle-même responsable de douleurs.

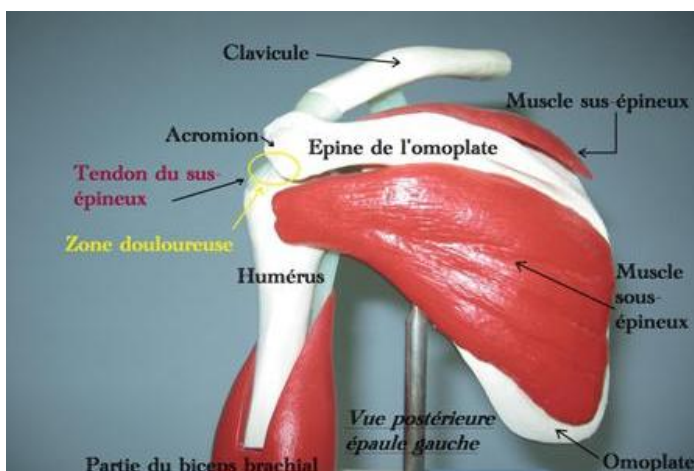
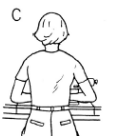
Hauteur optimale du plan de travail



Trop haut compensé par une élévation des épaules



Trop haut compensé par une abduction des épaules



### Recentrage de la tête humérale (= de l'épaule)

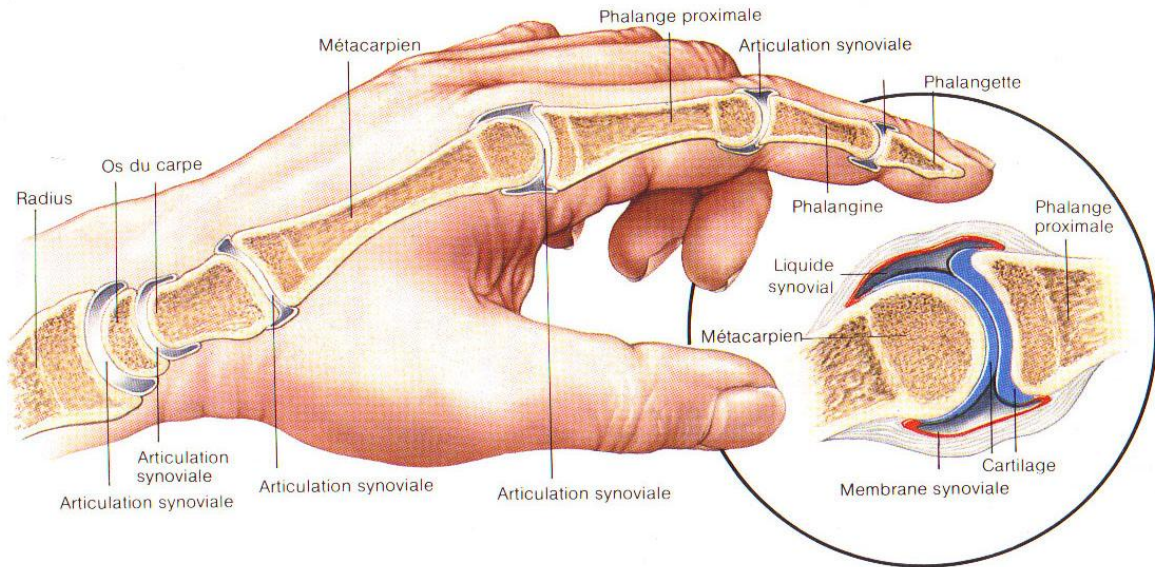
Reposer l'avant-bras ou la main sur un support

- Abaisser uniquement la partie haute de l'épaule et maintenir cette position 5 secondes
- Répéter l'exercice 10 fois

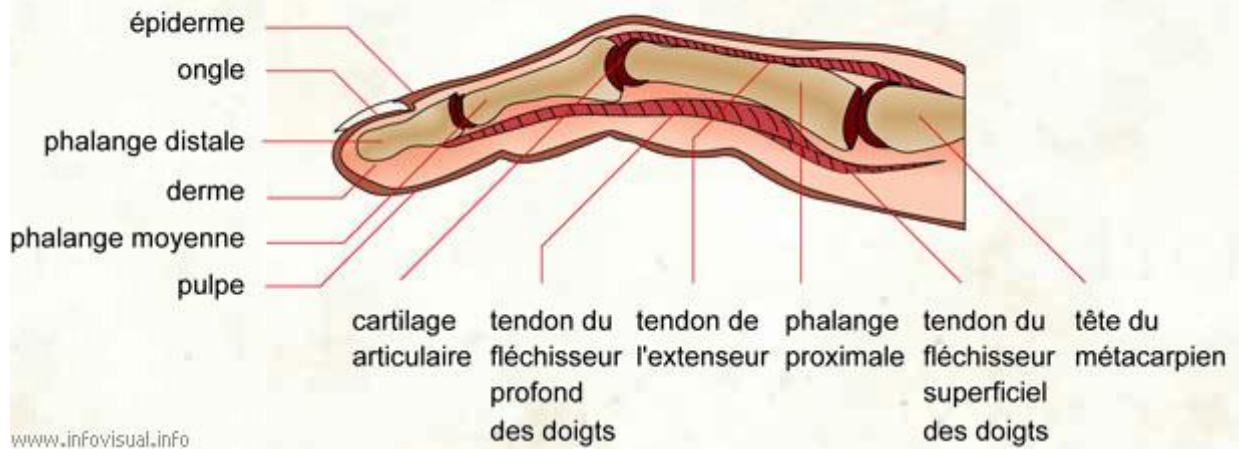
### Détente articulaire de l'épaule

- Prendre un appui ou s'asseoir
- Saisir un objet de 500 gr. A 1kg. (bouteilles d'eau d'1 litre par exemple)
- Réaliser de petits cercles pendant 30 secondes à 1 minute en relâchant au maximum l'épaule.

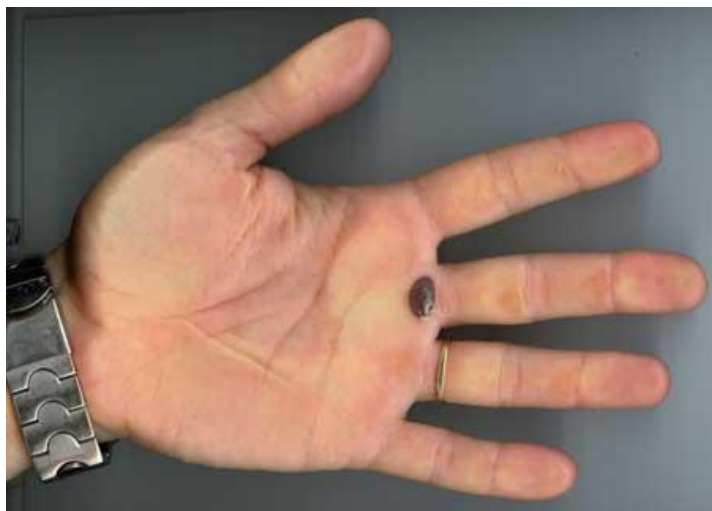
**Coupe du poignet et de la main montrant les articulations synoviales**



**DOIGT (coupe sagittale)**



www.infovisual.info



## Ampoules des mains ou des pieds

Il s'agit d'une bulle de la peau apparue suite à un frottement répété. C'est une brûlure mécanique.

Au pied c'est la chaussure qui est souvent responsable (chaussures neuves), ou c'est une marche exceptionnellement longue.

Aux mains, c'est un travail inhabituel ou suite à une période d'inactivité.

**La prévention** passe pour les pieds par des chaussures adaptées, sans point de pression (trop petite) et sans déplacements du pied dans la chaussure (trop grande). Un morceau de sparadrap bien placé peut empêcher l'apparition de l'ampoule en cas de friction inévitable. Aux mains, le port de gants épais peut éviter quelques désagréments. On peut aussi talquer les mains ou les pieds avant la situation à risque.

**Une fois l'ampoule apparue**, on peut :

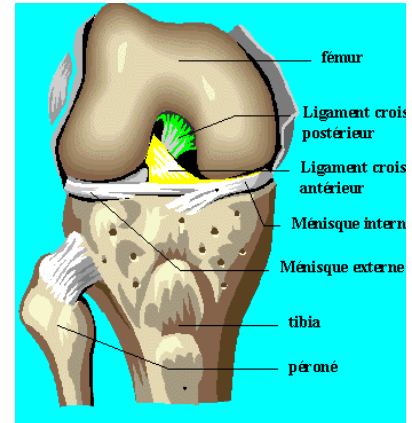
- soit la laisser telle quelle,
- soit la percer et y appliquer un antiseptique desséchant type mercurochrome et un pansement, soit l'enlever et y mettre un pansement mousse (ceux utilisés dans les escarres par exemple).

S'il existe un doute sur une infection débutante ou si votre vaccin antitétanique a plus de 10 ans, il faut consulter votre médecin.

Enfin, si la cause de l'ampoule n'est pas évidente, il faut là aussi consulter car il existe des maladies de la peau (souvent graves) qui se révèlent sous la forme de bulles.

## TMS membre inférieur

<b>Genou</b>		
Compression nerf SPE	Position accroupie prolongée	<b>MP 57-D</b>
Lésions méniscales	Position agenouillée ou accroupie	<b>MP 79</b>
Hygromas du genou	Appui prolongé sur le genou	<b>MP 57 D</b>
<b>Cheville et pied</b>		
Tendinite achilléenne	Station sur la pointe des pieds	<b>MP 57 E</b>



Un **hygroma** (du grec « hygro » : « eau » et « oma » : « tuméfaction ») est un gonflement inhabituel de la cavité qui facilite le glissement de l'os sur la peau. A la suite de traumatismes répétés, cette poche peut s'enflammer, se remplir d'un liquide (liquide synovial) et la tuméfaction apparaît : on parle d'hygroma ou de bursite.

Une protection particulière est donc recommandée pour tous les travaux effectués à genoux. Il faut que cette protection répartisse régulièrement les forces et empêche de petits objets durs se trouvant sur le sol de provoquer des lésions.

Depuis 2004, une nouvelle norme Européenne a été mise en place afin de protéger encore plus les travailleurs : la **norme EN 14404**

Cette norme spécifie les exigences relatives aux **protections des genoux** que les fabricants doivent suivre lors de la conception de leurs vêtements. Elle permet à l'utilisateur d'avoir l'assurance de porter un vêtement qui va le protéger au maximum.



Hygrovet

Affections du dos (TMS sciatique, lumbago) voir cours sur le dos