|  |
| --- |
| COURS 10 CCP1 : LES GESTES ET POSTURES DANS LES ACTIVITES DOMESTIQUES |

Nos muscles, articulations, tendons, ligaments, nerfs composent notre système locomoteur. Ce dernier nous permet d'accomplir une multitude de mouvements, de gestes et de postures : marcher, manipuler un outil, porter des charges, etc.

Les tâches caractérisées par un travail répétitif, le port manuel de charges, les postures pénibles, de longue durée, sollicitent le corps physiquement ou mentalement et peuvent aboutir à des problèmes appelés troubles musculo-squelettiques (TMS).

Ces troubles se manifestent progressivement et peuvent entraîner la perte de fonction du système musculo-squelettiques. Ils se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements qui, sans mesure de prévention, peuvent entraîner à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne.

|  |
| --- |
| **Définition :**  L'expression « troubles musculo squelettiques » (TMS) regroupe un ensemble de maladies localisées au niveau ou autour des articulations : poignets, coudes, épaules, rachis ou encore genoux (Source : ARACT). |

|  |
| --- |
| **Attention :**  Ces troubles musculo-squelettiques peuvent être reconnus comme maladie professionnelle. Le code de la Sécurité sociale en dresse la liste. Annexe II : Tableaux des maladies professionnelles prévus à l'article R. 461-3. Modifié par le Décret n° 2008-1043 du 9 octobre 2008 art. 1. |

* **Les pathologies les plus fréquentes**

Les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations sont les structures les plus souvent touchées. Les symptômes ou les plaintes telles que douleurs, lourdeurs, raideurs, apparaissent très progressivement et peuvent être divisées en 3 niveaux :

|  |
| --- |
| **Niveau 1 :**  Les plaintes apparaissent durant une activité et disparaissent au repos. |
| **Niveau 2 :**  Les plaintes apparaissent rapidement lors des activités et mettent plus longtemps à disparaître. |
| **Niveau 3 :**  Les plaintes telles que douleurs, lourdeur, raideurs sont chroniques et persistent durant les autres activités et au repos. |

Les maladies les plus répandues touchent surtout les membres supérieurs au niveau de l'épaule, du coude, du poignet et de la main. Les membres inférieurs peuvent être également atteints, notamment chez les salariés travaillant à genoux ou accroupis qui peuvent être victimes de bursite du genou (épanchement de liquide synovial).

* **Les facteurs de risques**

**Le contexte**

Les troubles musculo-squelettiques sont directement liés aux conditions de travail, même s'il convient également de tenir compte des caractéristiques individuelles des salariés comme l'âge, l'état de santé ou l'histoire individuelle. Les symptômes physiques surviennent quand le salarié dépasse ses capacités fonctionnelles et ne bénéficie pas d'une récupération suffisante. Les tissus mous au niveau des articulations sont alors hypersollicités.

**Les différents facteurs de risques**

Les troubles musculo-squelettiques résultent principalement d'une combinaison de plusieurs facteurs de risques. Quatre familles de facteurs se distinguent :

|  |
| --- |
| **Les facteurs biomécaniques :** Les postures difficiles et/ou maintenues, le port de charge, les gestes répétitifs, etc. |
| **Les facteurs environnementaux :** Les chocs, les vibrations, la qualité de l'éclairage ou le froid. |
| **Les facteurs organisationnels :** La possibilité de contrôle, la clarté de la tâche, les relations interpersonnelles, les contraintes de temps ou encore les cadences imposées. |
| **Les facteurs psychosociaux :** L'insatisfaction au regard d'un travail monotone, la tension engendrée par la pression du temps, le manque de reconnaissance, le vécu de relations sociales dégradées ou l'insécurité de l'emploi. |