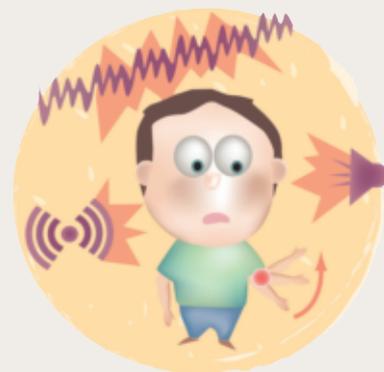


# Vos questions / nos réponses

## Troubles musculosquelettiques (TMS) des poignets et coudes : contention et prévention des TMS



La réponse de Laurent Claudon, département Homme au travail, de Laurent Kerangueven, département Expertise et conseil technique, et du Dr Emmanuelle Peris, département Études et assistance médicales, INRS.

**Médecin du travail, je suis interrogé par le responsable Hygiène Sécurité Environnement (HSE) d'une entreprise pour les salariés qui travaillent sur une ligne d'emballage de produits alimentaires, amenés à réaliser des gestes répétitifs et de la manutention manuelle. Il souhaite les équiper de protège-poignets et de coudières pour prévenir les troubles musculosquelettiques. Que lui répondre ?**

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs, et notamment des coudes et des poignets, ont une origine multifactorielle, dont la sollicitation excessive dans le cadre professionnel. Ainsi, l'intensité, la fréquence et la durée d'exposition à des contraintes biomécaniques augmentent la probabilité de développer une tendinopathie ou un syndrome du canal carpien. D'autres facteurs de risque et déterminants de l'exposition professionnelle sont également à prendre en compte, comme les cadences, la possibilité de prendre des pauses, le soutien des collègues et de la hiérarchie, la possibilité de choisir sa gestuelle et de la modifier, la hauteur du plan de travail...

Concernant les dispositifs de contention, il existe, en effet, sur le marché, des produits de type « coudière ergonomique » ou « protège-poignet ergonomique », destinés aux « travailleurs souffrant de névralgies mineures, de blessures et d'arthrite ». Il a d'ailleurs été lu dans certains catalogues des descriptions stipulant que ces équipements étaient indiqués pour la « prévention des TMS », sans mentionner de référence scientifique.

Pour les salariés ne présentant pas ces symptômes et en termes de prévention primaire, collective, telle que

la question est posée par ce responsable HSE, il convient de rappeler que la démarche de prévention des TMS repose avant tout sur l'identification, l'évaluation et la suppression ou la réduction des facteurs de risque de TMS. Pour initier ou améliorer sa démarche de prévention des TMS, il peut être recommandé à l'entreprise de s'appuyer sur la démarche TMS Pros<sup>1</sup> proposée par l'Assurance maladie-risques professionnels. En outre, il existe, pour les entreprises de moins de 50 salariés, des aides financières comme, par exemple, les subventions TMS Pros Action<sup>2</sup> ou TMS Pros diagnostic<sup>3</sup>.

Il est essentiel que l'entreprise intègre que la prévention des TMS dépend de l'organisation du travail et des moyens techniques de suppression ou réduction de leurs facteurs de risque. Ainsi, il est possible d'agir sur les facteurs de risque biomécaniques et psychosociaux en agissant sur l'organisation du travail et la conception des postes, par exemple en proposant davantage de pauses, en variant les tâches pour limiter l'effet des gestes répétitifs, en évitant les postures statiques maintenues, en allégeant le poids des charges à manutentionner ou, mieux, en permettant systématiquement une manutention mécanique des charges lourdes... La recherche de pistes d'amélioration doit être collective et impliquer *a minima* les salariés concernés, les instances représentatives du personnel et l'employeur pour élaborer un plan d'actions de prévention adapté à la situation réelle de travail. L'utilisation d'équipements individuels tels qu'évoqués n'entre pas dans ce cadre.

Concernant les effets bénéfiques allégués de la contention des articulations dans la prévention des TMS, une recherche bibliographique dans la base de

1. [https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros?gclid=CjwKCAjw1uiEBhBzEiwAO9B\\_HX-Oo8VokADIZ9L\\_TNDdEG8c\\_Y\\_Pt5YPCwt7bFQDvf39Ozv14UMBoC2DUQAvD\\_BwE&gclid=aw.ds](https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/risques/troubles-musculosquelettiques-tms/demarche-tms-pros?gclid=CjwKCAjw1uiEBhBzEiwAO9B_HX-Oo8VokADIZ9L_TNDdEG8c_Y_Pt5YPCwt7bFQDvf39Ozv14UMBoC2DUQAvD_BwE&gclid=aw.ds)  
 2. <https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/aides-financieres-tpe/subventions-nationales/tms-pro-action>  
 3. <https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/aides-financieres-tpe/subventions-nationales/tms-pro-diagnostic>

---

données Pubmed n'a pas trouvé d'étude explorant un effet sur la survenue des TMS d'une telle mesure. Parmi une centaine de résultats, il s'avère que les études trouvées ont été conduites chez des sujets présentant déjà des symptômes ou chez des sportifs. Il n'a pas été trouvé d'études sur ce sujet chez des personnes sans pathologie en milieu professionnel.

Enfin, dans l'hypothèse où cette sollicitation ferait en réalité suite à une plainte d'un ou plusieurs salariés, il convient de rappeler que les salariés présentant des symptômes doivent consulter leur médecin traitant. Une fois les démarches diagnostiques et thérapeutiques définies, la concertation entre le patient-salarié, son médecin traitant et son médecin du travail peut aboutir à l'utilisation de ce type de matériel, en tenant compte de l'état de santé du salarié et des exigences de sa situation de travail. La contention des articulations peut, en effet, s'avérer utile dans le cadre des soins ou la prévention de la rechute et contribuer au maintien en emploi des salariés atteints de TMS. Elle reste cependant une indication médicale.

#### **POUR EN SAVOIR +**

- Troubles musculosquelettiques (TMS). INRS, 2015 (<https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/ce-qu-il-faut-retenir.html>).
- Index de la Revue de A à Z > Trouble musculosquelettique. INRS (*Références en Santé au Travail* - Index de la revue de A à Z ([rst-sante-travail.fr](http://rst-sante-travail.fr))).
- Index de la Revue de A à Z > Ceinture lombaire. INRS ([https://www.rst-sante-travail.fr/rst/header/sujets-az\\_parindex.html?rechercheIndexAZ=ceinture%20lombaire\\_\\_\\_CEINTURE%20LOMBAIRE](https://www.rst-sante-travail.fr/rst/header/sujets-az_parindex.html?rechercheIndexAZ=ceinture%20lombaire___CEINTURE%20LOMBAIRE)).