

Troubles Musculo-Squelettiques de l'utilisation prolongée de l'ordinateur



La posture favorite des TMS
(dessin de J.-C. Bauer, INRS)

Comment le Masseur-Kinésithérapeute peut-il intervenir face à ces TMS ?

Les Troubles Musculo-Squelettiques : que sont-ils ?



Définition : www.healthline.com



Définition : www.ameli-sante.fr

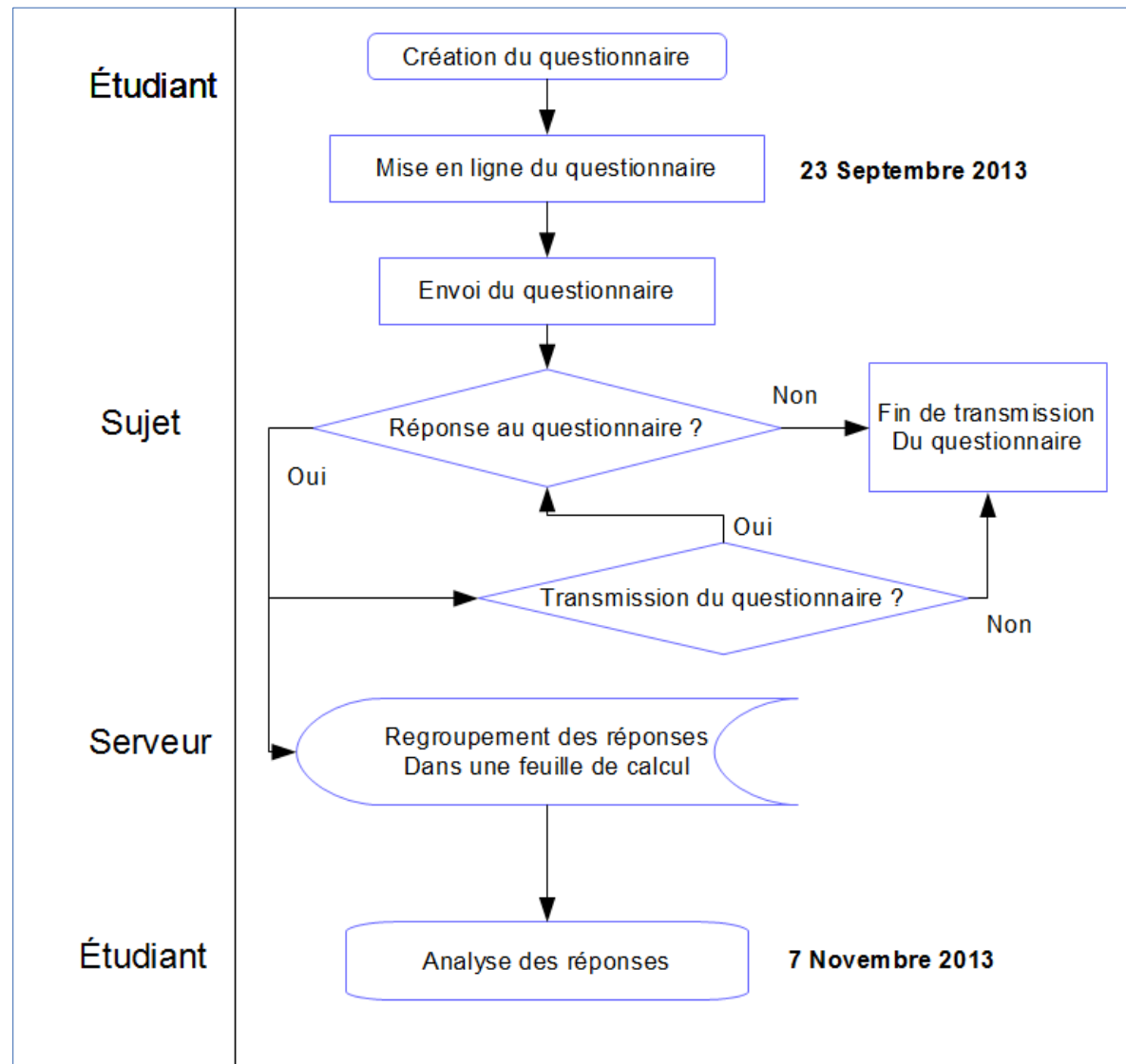
Matériel et Méthode

- Un questionnaire en deux langues, adapté à la population visée, simple à remplir.
- Une transmission par un moyen habituel : e-mail, [lien hypertexte](http://bit.ly/questionnaireTMSordinateur) raccourci

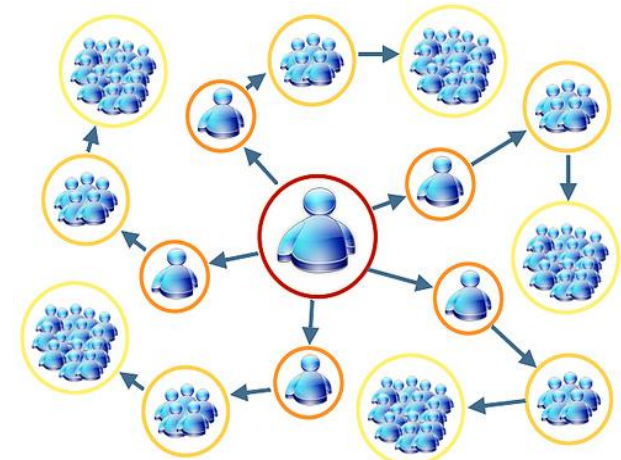


<http://bit.ly/questionnaireTMSordinateur>

Diffusion du questionnaire



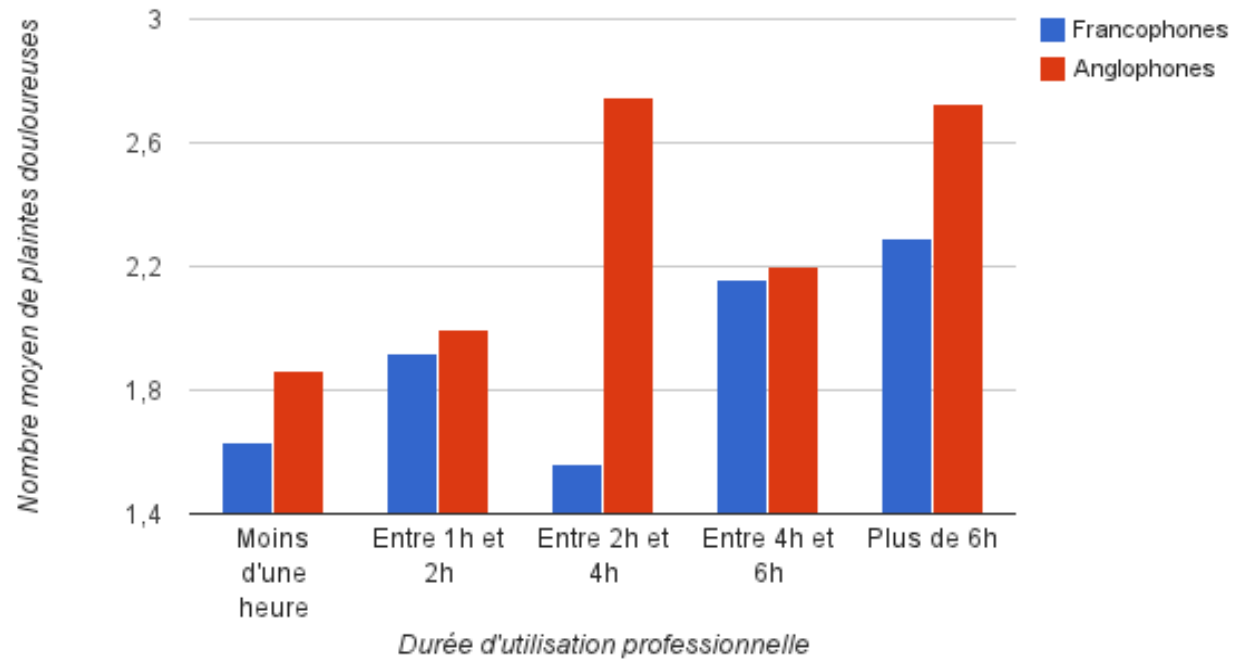
Diffusion pouvant être exponentielle



Logigramme de cheminement du questionnaire

Résultats

305 réponses analysables

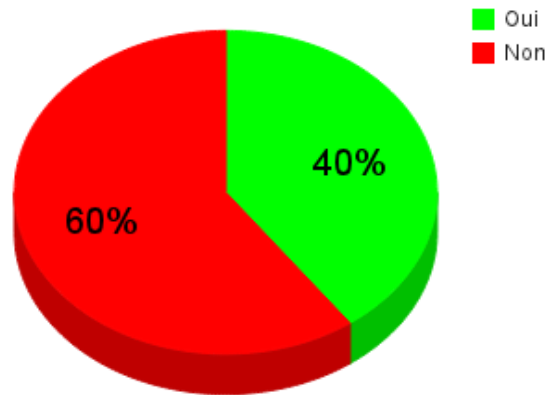


Relation entre nombre de plaintes et utilisation professionnelle journalière

Le nombre moyen de localisations douloureuses augmente avec le temps de travail journalier

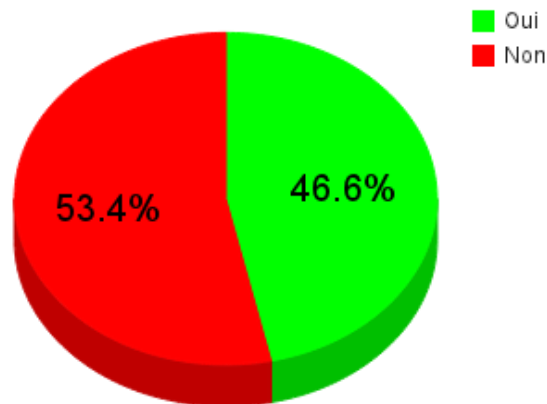
Résultats

Une installation ergonomique du poste de travail a-t-elle été préconisée ?



60% des répondants n'ont pas reçu de **conseil concernant l'installation ergonomique de leur poste de travail**

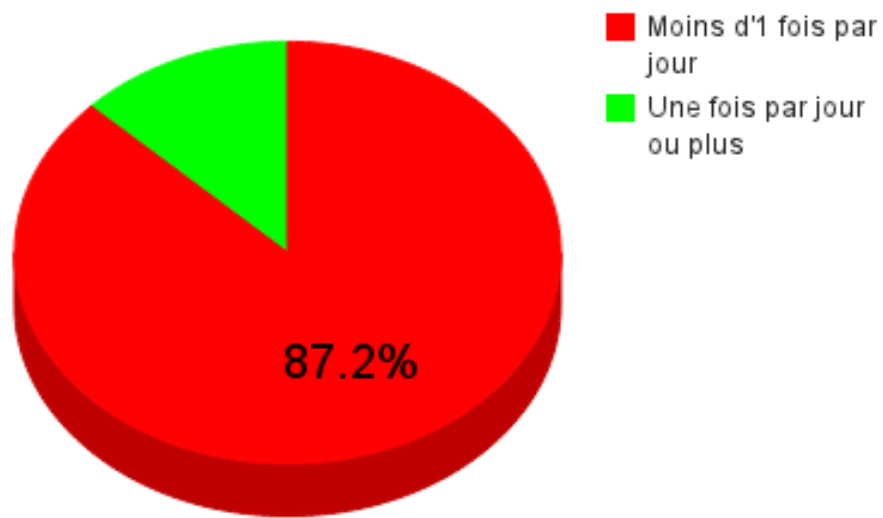
Le répondant connaît-il des exercices pour prévenir l'apparition des douleurs ?



53,4% des répondants **ne connaissent pas d'exercice** pouvant prévenir l'apparition de douleurs

Résultats

Pratique des exercices



Au total : **87 %** des répondants effectuent des exercices moins d'une fois par jour

Les TMS, Némésis de la santé publique

- En France : 90 % des cas de TMS relèvent du [tableau n°57 des maladies professionnelles](#)
- 38 % des montants imputables aux maladies professionnelles

855 Millions d'€ en 2011

(rapport CNAMTS)

La prévention existante

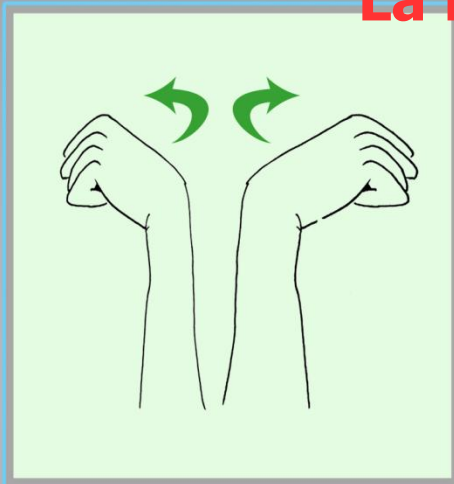


Source : Médiathèque INRS, Thème : Travail sur écran. [\[En ligne\]](#). Consulté le 20/06/2014

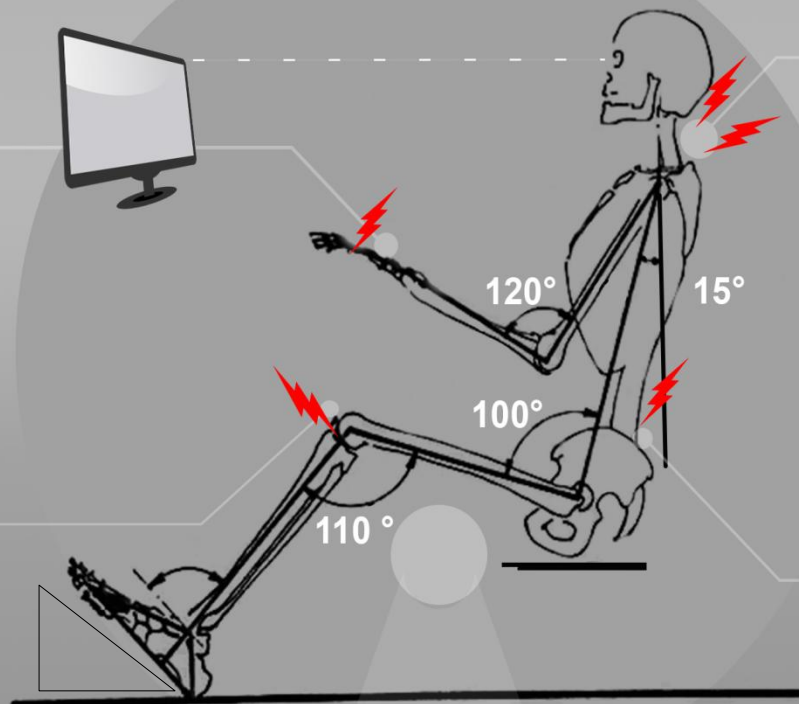
La bo

<http://bit.ly/affichepreventionTMS>

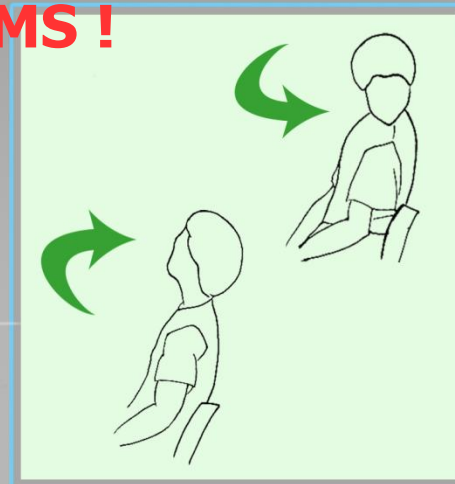
TMS !



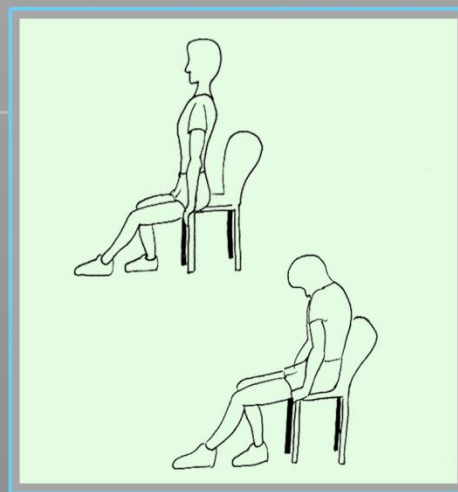
- Poignets :
 - pliez les poignets et amenez-les vers le dehors



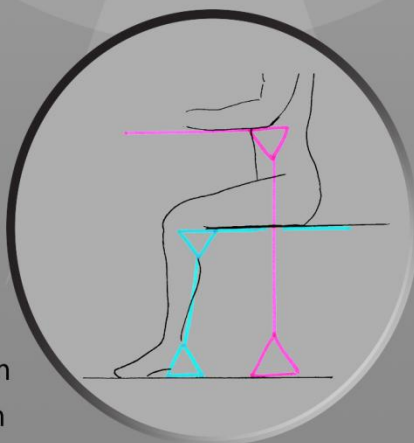
- Membre inférieur :
 - toutes les heures, levez-vous et marchez 2 à 3 minutes.
 - bougez les pieds sous le bureau le plus souvent possible



- Cervicales :
 - allongez la nuque et amenez le menton vers l'épaule, 3x de chaque côté
 - levez le menton vers le plafond, 3x de chaque côté



- Lombaires :
 - grandissez-vous en poussant sur les mains, creusez le dos puis
 - enroulez le dos et les épaules



↔ Assise du siège: distance +3 à 5 cm

↔ Plan de travail : distance +3 à 5 cm

En conclusion :

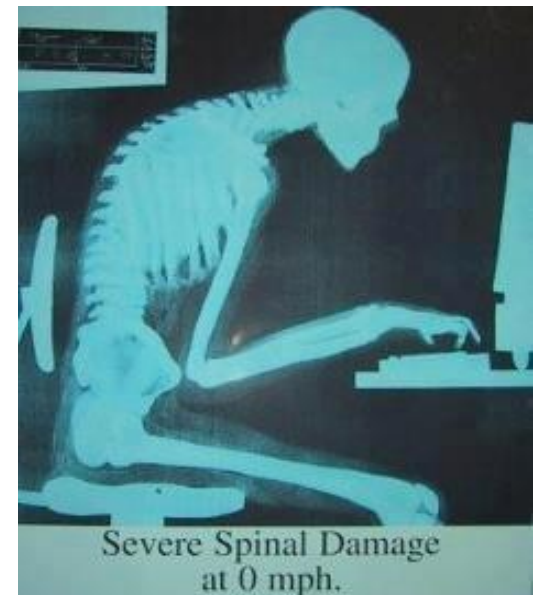
Le Masseur-Kinésithérapeute a aussi un rôle de préventeur

D'après le décret n°96-879 du 8 octobre 1996 relatif à l'exercice de la profession de Masseur-Kinésithérapeute :

« La masso-kinésithérapie consiste en des actes [...] qui ont pour **but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles**, de concourir à leur maintien »

Mieux vaut prévenir que guérir !

« *Dégâts rachidiens sévères à 0 km/h* »



DEVIS n° <input type="text"/>	<input type="text"/>
Strasbourg, le 9 septembre 2013	
Code client : <input type="text"/>	67000 STRASBOURG
Concerne poste de travail de : <input type="text"/>	

1	Fauteuil ergonomique de marque BMA, modèle OFFICE	
	* Dossier haut réglable en hauteur et inclinaison	
	* Assise 1/3 fixe et 2/3 actif, biomécanique, réglable en profondeur	
	* Réglage de la tension de basculement	
	* Mécanisme dynamique, ajustable de 40 à 90 kg	
	* Piètement noir avec repose-pieds	
	* Roulettes pour sol dur	
	* Accoudoirs 3D orientables et réglables en hauteur, largeur et profondeur	
	* Revêtement XTREME noir (M1)	
	Référence : AX OF ZW HR	940,50 €
1	Eco-taxe - Code	
	Référence : E.T.	1,29 €
1	Repose-poignets / souris intégrée, modèle ROLLERMOUSE.	
	Référence : RM FREE II BLK	330,00 €
1	Support-documents coulissant avec plumier, de marque BAKKER	
	Référence : 640	180,00 €
1	Participation aux frais de port, formation et déplacements	
	Référence : P.F.P.D.	65,00 €
MONTANT H. T.		1 516,79 €
T.V.A. 19,6%		297,29 €
MONTANT T.T.C.		1 814,08 €

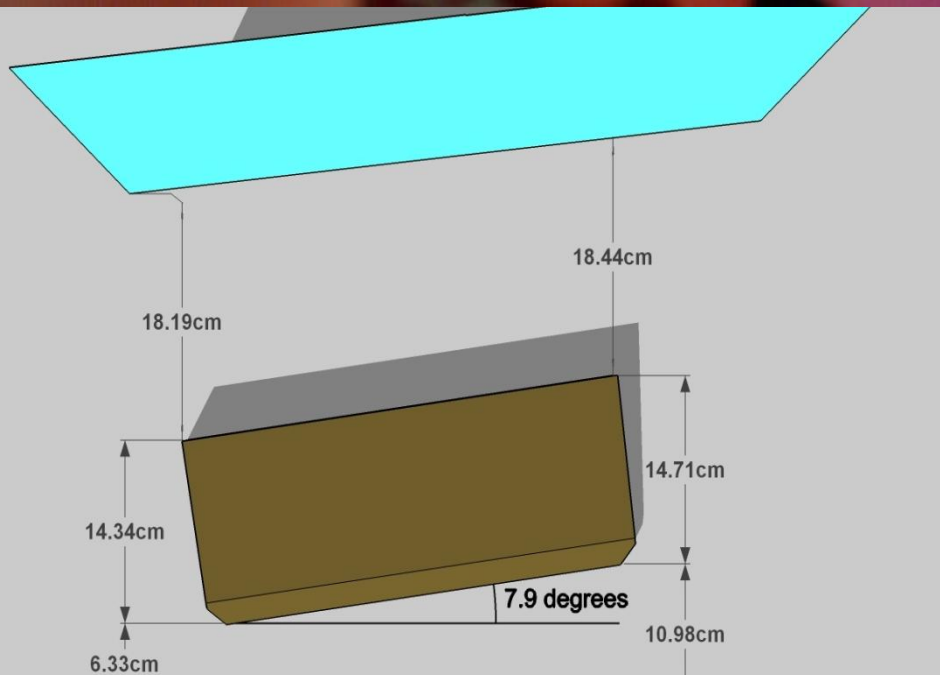


Dans l'eSport (sport électronique)

Lee "Flash" Young Ho

Joueur professionnel

Gains : \$449,516.47 en 48 Tournois



Bibliographie

- Esnault M, Viel E. Lombalgies et cervicalgies de la position assise Conseils et Exercices. Masson ; 1999
- Rapport de gestion 2011 de la CNAMTS. [\[En ligne\]](#). Consulté le 20/06/2014
- Décrets : www.legifrance.gouv.fr
- <http://www.ameli-sante.fr/troubles-musculo-squelettiques-tms/definition-troubles-musculo-squelettiques.html>
- Zerbib O. Organisation du poste de travail informatisé, Kinésithérapie Scientifique. 2002 ; 420 : 59-60

Merci à Mme Climent pour son travail sur l'affiche

Réglementations

Norme internationale « Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation » (ISO 9241)

Concerne : l'affichage, l'environnement et **l'aménagement du poste**, les réflexions, les couleurs affichées, les périphériques d'entrée ainsi que le dialogue avec l'ordinateur.

Article **R4542-4 du Code du Travail** : « l'employeur organise l'activité du travailleur de telle sorte que son temps quotidien de travail soit périodiquement interrompu par des pauses ou des changements d'activité réduisant la charge de travail sur écran »

Article **R4525-9** : « siège [...] adaptable en hauteur et en inclinaison. Un repose-pieds est mis à disposition des travailleurs qui en font la demande »

Biais

Liés à la diffusion :

- première ligne s'adresse-t-elle à une population adéquate ?
- étude anonyme et sans vérification

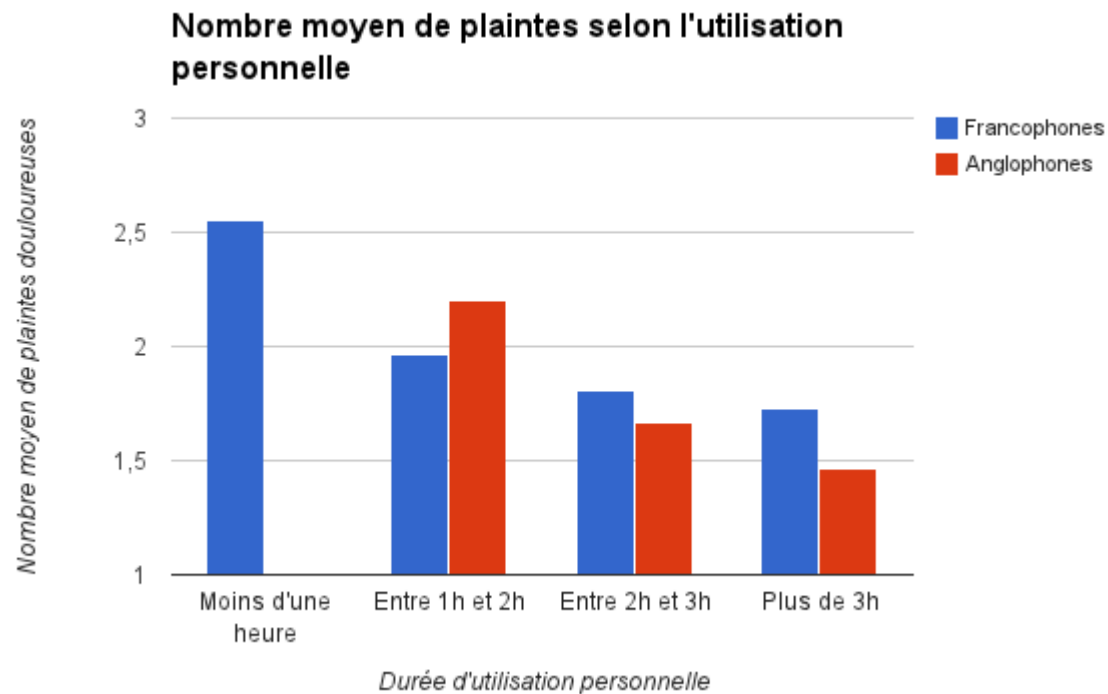
Liés au questionnaire :

- les intervalles ne sont pas assez précis
- se base sur des éléments subjectifs
- pouvait être confus pour des personnes ne présentant aucune douleur

Liés à la différence de population

- perceptions culturelles de la douleur, du travail et de l'arrêt de travail différentes
- diffusion difficile dans le monde du travail étranger sans contact direct

Résultats



Le nombre moyen de plaintes diminue quand l'utilisation personnelle augmente