



LES TMS DU COUDE

EXEMPLE DE TMS DANS UN SERVICE ADMINISTRATIF

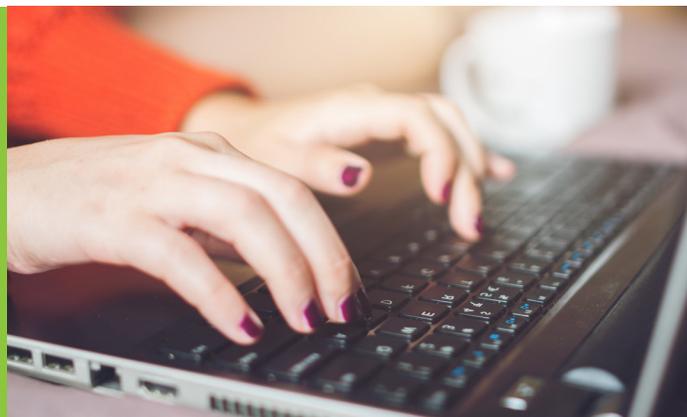
Une employée administrative (35 ans) a été arrêtée suite à des fortes douleurs au coude. Elle reprend après 4 mois d'absence. Elle travaille toute la journée sur informatique, utilise beaucoup le clavier et la souris, et doit souvent pointer des documents papier en même temps qu'elle utilise son clavier.

LES CONSÉQUENCES POUR L'ENTREPRISE

L'entreprise, pensant que cet arrêt était lié à une surcharge de travail, a réorganisé partiellement l'activité. Son travail a été réparti entre ses collègues, une personne a été embauchée en CDD à temps partiel.

COMMENT VA SE PASSER LA REPRISE ?

La salariée a repris à mi-temps thérapeutique mais continue ses soins. Ses douleurs sont ravivées après chaque matinée de travail. Le CDD de remplacement s'est terminé à la reprise de la salariée ; elle essaie de boucler ses dossiers dans le temps imparti pour ne pas surcharger ses collègues. Malgré tout, les relations de travail se tendent et l'entraide est moins spontanée.



PERSISTANCE DU PROBLÈME MÉDICAL

Pendant l'arrêt de travail, il n'y a pas eu d'étude ou d'aménagement du poste. Les difficultés ayant conduit à l'arrêt de travail initial ont ressurgi à la reprise et ont entraîné une prolongation notable du m-temps thérapeutique.

Une réorganisation à minima a été conduite en diminuant les interruptions de tâches mais la charge et le rythme de travail sont

restés identiques. La reprise à temps partiel n'a pas été accompagnée d'une réduction des objectifs (nombre de dossiers à traiter).

SURCHARGE DE TRAVAIL

Le sentiment de devoir se dépêcher en permanence avec les risques d'erreurs génère une surcharge mentale chez cette salariée en lien avec les contraintes temporelles de son poste.

Cela provoque un stress durable chez la salariée et des tensions avec les collègues qui doivent « éponger » le retard.

Ces tensions se muent progressivement en rejet de la personne en difficulté de santé. Des arrêts en cascade pourraient également se produire. Les tensions inhérentes à la non réorganisation du travail ont généré un stress qui a probablement entretenu les lésions musculosquelettiques.

LES TRANSFORMATIONS POUR RÉINTÉGRER LA SALARIÉE

Sur les conseils de l'équipe pluridisciplinaire de STCS, l'aménagement du poste a été revu pendant la prolongation du mi-temps thérapeutique : réglage du siège, position du clavier et de la souris. Un essai de souris verticale s'est révélé concluant pour diminuer les tensions ressenties dans l'avant-bras et le poignet. Un système de pupitre coulissant permettra de rapprocher les documents sans éloigner le clavier et éviter de travailler avec les bras tendus. Une nouvelle organisation a été mise en place pour mieux répartir la charge de travail.

LE POINT DE VUE MÉDICAL

L'inflammation des tendons (tendinites) du coude représente l'essentiel de la pathologie professionnelle à ce niveau.

Deux groupes de tendons sont préférentiellement touchés : les épicondyliens et les épitrochléens.

Ils participent à la rotation de l'avant-bras autour de son axe : pronation et supination, et à tous les mouvements de la main et des doigts.

Une inflammation peut survenir lors :

- De mouvements répétitifs de prono-supination (vissage par exemple), de préhension manuelle, de pianotement (travail sur clavier),
- De ports de charge, le coude étant décollé du corps,
- De l'utilisation d'outils vibrants (perceuse, burineur, lapidaire, etc.).

Tous ces facteurs déclenchants sont largement majorés par la préexistence d'un état de tension musculaire généré notamment par un état de stress.

Enfin, le travail au froid et le manque d'hydratation sont aussi des facteurs aggravants.

Ces tendinites sont à l'origine de gêne fonctionnelle durable, partiellement calmée par la prise d'anti-inflammatoires, la kinésithérapie, la cryothérapie, les ondes de choc, etc. et surtout le repos articulaire. Il est souvent accompagné d'un arrêt de travail qui court souvent sur plusieurs semaines voire davantage.

EN CONCLUSION

Cet exemple illustre l'importance du stress chronique dans l'apparition et la persistance des TMS quelque soit leur siège et indépendamment des contraintes physiques. Il importe donc, pour éviter les récurrences, de ne pas négliger ce facteur dans la réorganisation du poste. Il montre aussi que le risque TMS est également présent chez des travailleurs sédentaires.

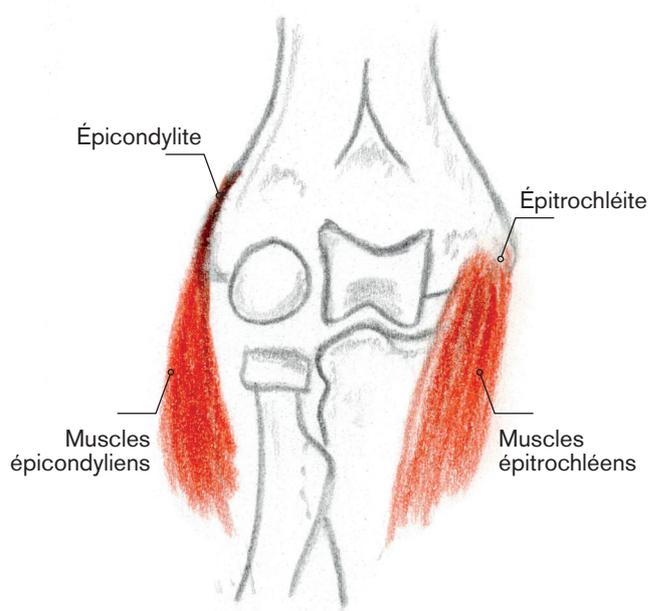
LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

L'anticipation

L'anticipation doit permettre d'éliminer les difficultés prévisibles à la reprise :

- Ne pas négliger les différents aspects organisationnels, relationnels et évaluer la charge de travail.
- Optimiser le poste de travail pour limiter les sollicitations des articulations dans les zones d'inconfort : le travail sur écran, statique de nature, impose des postures prolongées qui génèrent ou accentuent des tensions, des douleurs qui risquent de devenir chroniques.

SCHÉMA DU COUDE



Comment le STCS peut vous aider

- ✓ Assure la surveillance médicale des salariés
- ✓ Assiste l'entreprise dans sa démarche d'évaluation et de prévention
- ✓ Sensibilise les salariés sur les risques et les moyens de prévention
- ✓ Met à disposition des documents techniques en lien avec le service documentation

FICHE INFOS TMS COUDE – AVRIL 2017

Directeur de publication : B. BOISSEAU, Président de STCS • Comité de rédaction : Equipe pluridisciplinaire de STCS
Conception et impression : L'Effet Papillon www.effetpapillon.fr - Imprimé sur papier recyclé