



santé
médecine

Problèmes de mobilité ? NOS SOLUTIONS.

DES CONSÉQUENCES LOIN D'ÊTRE NÉGLIGEABLES

- » Les TMS sont la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France.
- » Le coût moyen (soins + indemnisations) d'un TMS est supérieur à 21 000 €.
- » Plus de 43 000 nouveaux cas étaient indemnisés pour les actifs du régime général en 2012.
- » Les TMS entraînent la perte d'environ 10 millions de journées de travail et près d'un milliard d'euros de frais couverts par les cotisations d'entreprise.



Les troubles musculo-squelettiques touchent de plus en plus de Français qui voient petit à petit leur mobilité se réduire. Âge, mouvements répétitifs..., les sportifs aussi sont touchés. Que sont les TMS, quels effets sur les articulations ? Quelles solutions ?

Corinne Guillaumin

Aujourd'hui, les **Troubles Musculo-Squelettiques**, dits **TMS**, représentent **87 % des maladies professionnelles reconnues**. Et le nombre de déclarés augmente de 20 % par an. Mais il est évident que ces chiffres ne reflètent qu'une partie de ce fléau puisque bien souvent les salariés en intérim ou CDD ne déclarent pas leur trouble par peur de perdre leur emploi... Une chose est sûre néanmoins, la courbe n'est pas prête de s'inverser dans la mesure où la population active est de plus en plus âgée et que ces affections se déclarent de plus en plus précocement.

De quoi parle-t-on ?

Les troubles musculo-squelettiques regroupent un large éventail de pathologies, environ une quinzaine, qui affectent les différents tissus (tendons, muscles, gaines synoviales, nerfs) entourant les articulations. Ces troubles résultent d'une sur-sollicitation physique mais aussi psychologique et environnementale, qui a lieu principalement dans le cadre de l'activité professionnelle mais aussi de l'activité quotidienne. Positions inappropriées, postures prolongées, gestes répétitifs, efforts excessifs, port de charges lourdes et inadaptées, utilisation d'outils vibrants ou encore précision des gestes professionnels..., sont autant de facteurs biomécaniques qui favorisent l'apparition d'un TMS. Les troubles se développent surtout au niveau des membres supérieurs, à savoir les doigts, les poignets, les coudes, la nuque, les épaules...

Ça concerne qui ?

Et parfois au niveau des membres inférieurs comme les genoux, les pieds et les chevilles. À noter que le syndrome du canal carpien est aujourd'hui le trouble musculo-squelettique le plus répandu ! Être assis devant un ordinateur, rester debout pendant de longues heures, porter des objets, répéter indéfiniment un même geste... Dès lors que la personne mobilise intensément son corps ou une partie de son corps durant son activité professionnelle ou bien qu'elle manipule des outils, elle s'expose davantage à ce type de pathologies. En bref, de la coiffeuse à l'ouvrier agricole, au manutentionnaire en passant par le barman, le sportif jusqu'à l'informaticien, le dentiste, le musicien ou la couturière... tous les secteurs d'activité sont touchés et quasiment tous les métiers ! Et de fait concerne toutes les entreprises quelle que soit leur taille. On note toutefois, une prévalence des TMS dans la catégorie des ouvriers et celle des employés.

Des facteurs individuels

D'autre part, à tous âges, les femmes sont autant affectées que les hommes mais ne souffrent pas des mêmes TMS. Par exemple, les pathologies du coude et de l'épaule sont plus fréquentes chez les hommes alors que le syndrome du canal carpien l'est davantage chez les femmes. De plus, les caractéristiques individuelles (âge, état de santé ou histoire personnelle) peuvent aussi favoriser l'apparition d'un trouble musculo-squelettique. Il existe en effet une sensibilité individuelle qui fait que pour un même geste effectué, certaines personnes auront une tendinopathie et d'autres pas ! « Et il faut également tenir compte des antécédents traumatiques de la personne,

précise Thibaut Dubois, ostéopathe et porte parole du SFDO, le syndicat français des ostéopathes. *Si par exemple, une personne s'est cassée le poignet droit dans l'enfance et qu'elle est obligée de solliciter ce même poignet dans son métier, cela peut bien entendu favoriser l'apparition d'un TMS.* »

Comment se manifeste un TMS ?

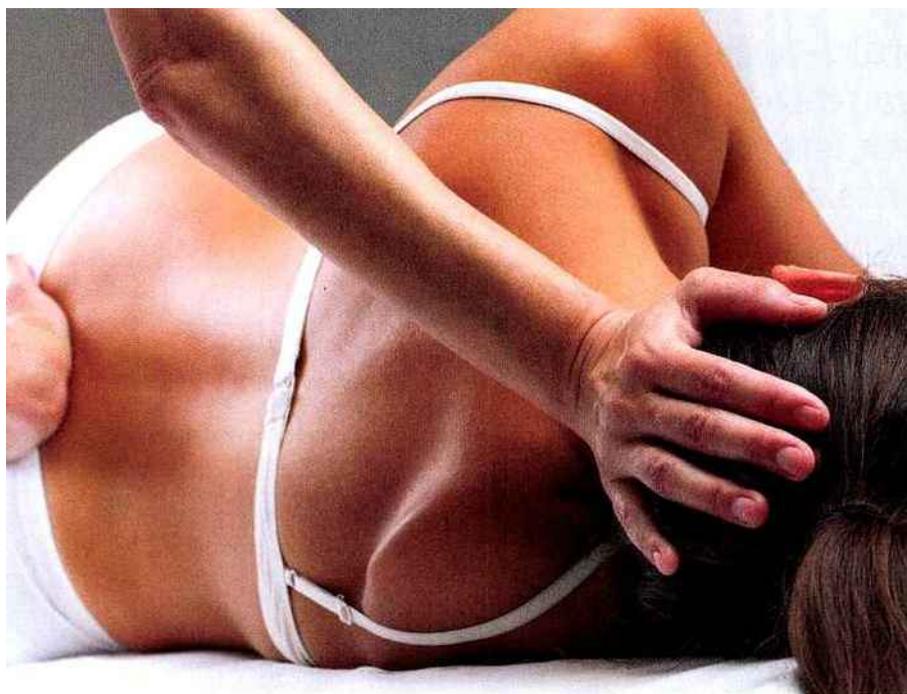
« Principalement par la douleur, explique Thibaut Dubois, une douleur qui va s'amplifier au fil du temps. Au début, la douleur ressentie peut être ponctuelle, se traduire par une gêne passagère et se manifester uniquement lorsque la personne fait certains gestes. Puis elle va évoluer et devenir de plus en plus présente. Elle va s'installer par exemple le soir, être plus handicapante au moment de l'endormissement, puis se réveiller dès le matin. Bref, devenir de plus en plus gênante pour la personne, nuire à sa qualité de vie, puisque bien sûr parallèlement, la personne continue à exercer son métier et répète donc les gestes qui la font souffrir. »

Quelle est la prise en charge ?

Physiologiquement, ce sont les contraintes répétées sur les tissus mous (tendons, muscles...) qui vont engendrer des microlésions. Sans forcément que la personne s'en rende compte, ces micro déchirures vont peu à peu s'accumuler altérant les tissus et finir par provoquer la douleur. « Bien souvent, souligne Thibaut Dubois, la prise en charge est pluridisciplinaire, c'est-à-dire qu'elle est à la fois médicamenteuse et ostéopathique. Mais avant toute chose, on préconise au patient beaucoup de repos. Dans certains cas, le médecin généraliste peut aussi prescrire un arrêt de travail pour soulager l'articulation. » Et ce qui concerne le nombre de séances d'ostéopathie, il n'y a pas vraiment de règles. C'est assez irrégulier, tout dépend du type de tendinopathie, de la douleur mais aussi de la personne. « Il y a des patients que l'on peut soulager en une séance, explique l'ostéopathe, et d'autres qui auront besoin de 5 à 6 interventions étalées sur 6 mois. »

Attention aux récurrences

Quoiqu'il en soit, lorsqu'il est bien pris en charge, avec un traitement approprié et de manière précoce, le trouble musculo-squelettique est toujours réversible. Malgré tout, certains patients peuvent quand même être sujets à des



récidives. Pour éviter ces récurrences, il est donc conseillé de faire un bilan ostéopathique une à deux fois par an. « Environ 60 % de nos patients souffrent ou ont souffert de TMS, poursuit Thibaut Dubois. Beaucoup souhaitent évidemment que cela n'arrive plus, ils reviennent donc nous voir en prévention de la récurrence. » Par ailleurs, il est important de souligner que de mauvaises habitudes d'hygiène de vie, le surpoids, le stress ou encore la sédentarité sont des facteurs aggravants des TMS. « C'est pourquoi, précise l'ostéopathe, je conseille toujours à mes patients de faire une activité physique ou de loisir. Je les oriente vers une activité éloignée de leur posture professionnelle car d'une manière générale, le corps humain, aime bien faire de temps en temps, ce qu'il ne fait jamais ! »

Les bienfaits d'un vrai exercice physique !

Si un pianiste a des douleurs au poignet, on ne lui conseillera pas, bien entendu, une activité qui va solliciter son poignet mais au contraire lui proposer une activité qui va l'obliger à solliciter d'autres articulations, des articulations qu'il utilise plus rarement. Par exemple, la marche ou la course à pied. « Dans la mesure où l'on respecte l'articulation douloureuse, souligne l'ostéopathe, à chaque personne correspond toujours un programme spécifique d'activités physiques. Mais pour certains, c'est plus difficile à comprendre et plus compliqué de changer certaines

habitudes. Par exemple durant toute la semaine, certains patients portent de lourdes charges, transpirent, se dépensent, font des efforts considérables, ils estiment donc qu'ils font assez d'exercice physique. Arrivé le week-end, ils n'ont plus la force ni l'envie de sortir et de pratiquer un sport ou une activité de loisir... »

Sensibiliser les chefs d'entreprises

« Mais le travail n'est pas une activité physique, reprend l'ostéopathe, car le corps n'est pas relâché, le cerveau n'est pas non plus dans une dynamique de bien être, de détente... En fait, leur travail leur coûte physiquement mais il ne leur fait rien gagner ! » Ainsi, face aux conséquences humaines parfois graves que les TMS entraînent pour les salariés mais aussi des coûts importants qu'ils génèrent pour les entreprises et la collectivité, l'assurance maladie a donc décidé de réagir et de s'attaquer à ce fléau par le biais de deux dispositifs dédiés aux petites entreprises (moins de 50 salariés) ! Le premier « TMS pros diagnostic » finance à hauteur de 70 % l'intervention d'un préventeur pour faire un état des lieux et établir un plan d'action des risques TMS de l'entreprise. Et le second « TMS Pros Action » finance à hauteur de 50 % l'investissement d'achat de matériel et d'équipements pour réduire les contraintes physiques, notamment lors de manutentions manuelles de charges, d'efforts répétitifs ou de postures contraignantes ! ■

Remerciements à Thibaut Dubois, ostéopathe et porte parole du SFDO, syndicat français des ostéopathes. www.osteopathe-syndicat.fr

Shopping

Chondro-Aid Flex 24, Arkopharma.

Grâce au curcuma, manganèse, harpagophytum..., cette formule nuit et jour permet de conserver la souplesse articulaire et maintenir la mobilité des articulations
28,30 € l'étui de 120 gélules.



Myobilité, 3C Pharma. Le 1er traitement spécifique pour tous les TMS agit sur trois axes : musculaire, articulaire et neuronal pour renforcer



la musculature, calmer les douleurs et activer la stimulation neuronale.
16,80 € la boîte de 15 sachets.

Chondralgic, Forté Pharma. Une

formule innovante associant des principes actifs d'origine naturels (zinc, vitamine C, extrait de bambou, manganèse...) pour renforcer et remettre en forme les articulations.
14,50 € la boîte de 30 gélules.



Naturactive Articulation Stick fluide, Laboratoires Pierre Fabre.



Une solution buvable à base d'extrait d'ortie qui favorise le confort articulaire, mais aussi de curcuma et de bambou.
10,50 € la boîte de 15 sticks.

ArthroMine, Botavie.

Composé de plantes spécifiques, ce complexe permet d'atténuer les douleurs associées aux problèmes rhumatismaux de l'arthrose et de l'arthrite.
79 € les 90 gélules.
www.botavie.com



Quantaflex, PhytoQuant.



Un complément alimentaire qui se compose de griffe du diable, de gingembre, de reine des prés et de clou de girofle aide à maintenir la souplesse des tendons et contribue à un confort articulaire.
32 € la boîte de 15 sticks.
www.phytoquant.net