

Comprendre et prévenir les Trouble Musculosquelettiques (TMS)

Comprendre la notion et les enjeux de la prévention des TMS, les pathologies associées et leur caractère d'origine professionnelles.

Les troubles musculosquelettiques désignent un **ensemble de pathologies** touchant les **tissus mous** (muscles, tendons, nerfs ou ligaments) qui se trouvent à la périphérie des articulations.

Parmi les TMS les plus fréquents :

- les **lombalgies** (douleurs au niveau du bas du dos),
- les **cervicalgies** (douleurs au niveau du cou),
- le **syndrome du canal carpien** (douleur au niveau du poignet),
- la **tendinite de l'épaule**,
- le **syndrome de la coiffe des rotateurs** à l'épaule,
- l'**épicondylite** latérale du coude.

Moins fréquents, les TMS des membres inférieurs surviennent également. Le plus connu est l'**hygroma du genou**, principalement dû au frottement ou à l'écrasement dans des situations de travaux effectués à genoux.

Pour en savoir plus, découvrez Le Kit enjeux RH - Troubles Musculosquelettiques (TMS)

Découvrez également l'article de Prévention Santé Bien-être de Radiance Mutuelle : [Prévenir les TMS pour une meilleure santé au travail](#)