

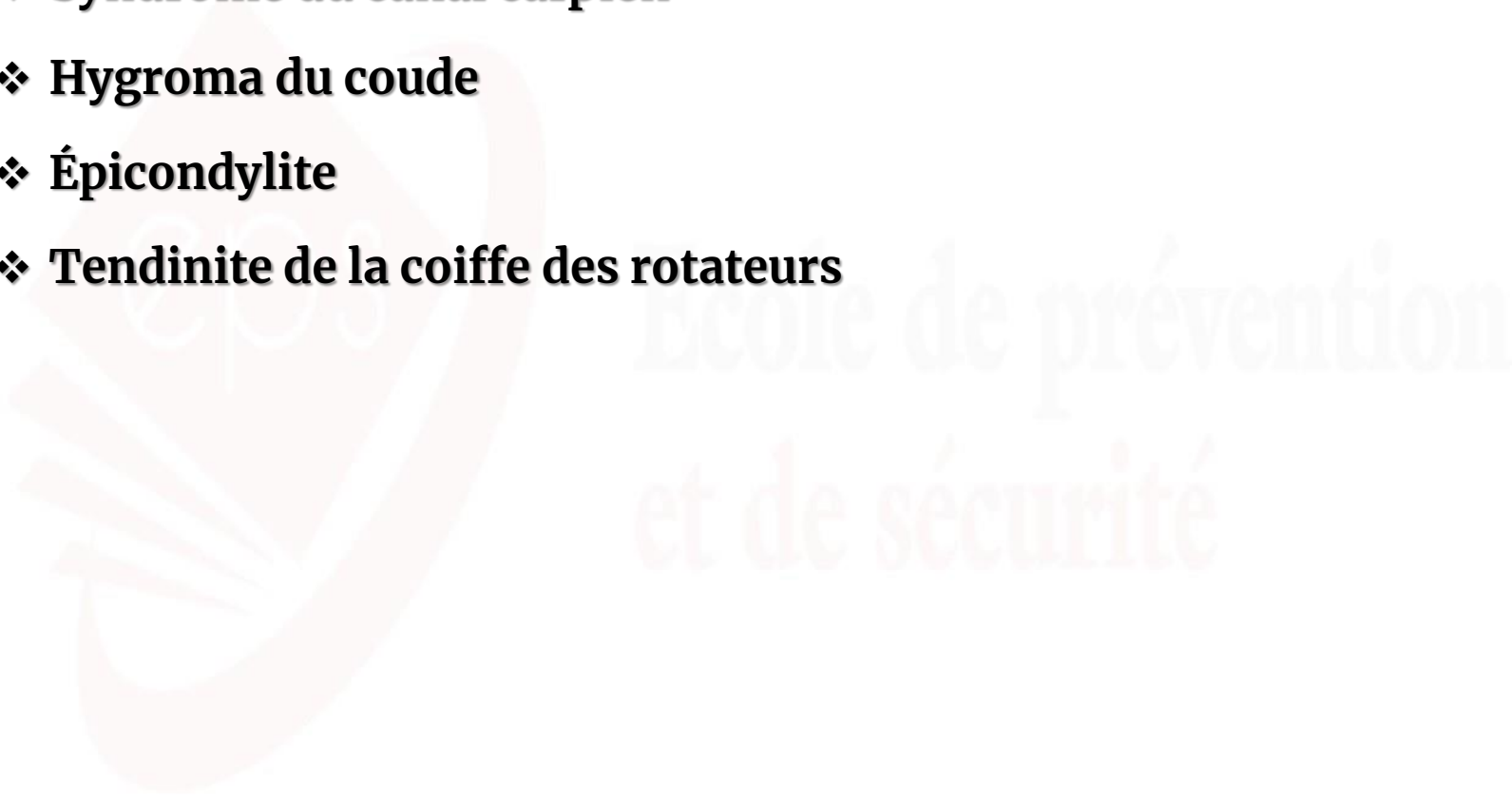
MODULE 3: LES GESTES ET POSTURES

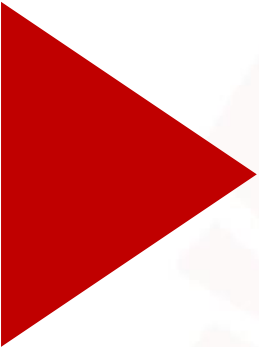


Chapitre 6: LES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES

SOMMAIRE

- ❖ Définition
- ❖ Syndrome du canal carpien
- ❖ Hygroma du coude
- ❖ Épicondylite
- ❖ Tendinite de la coiffe des rotateurs





Définition

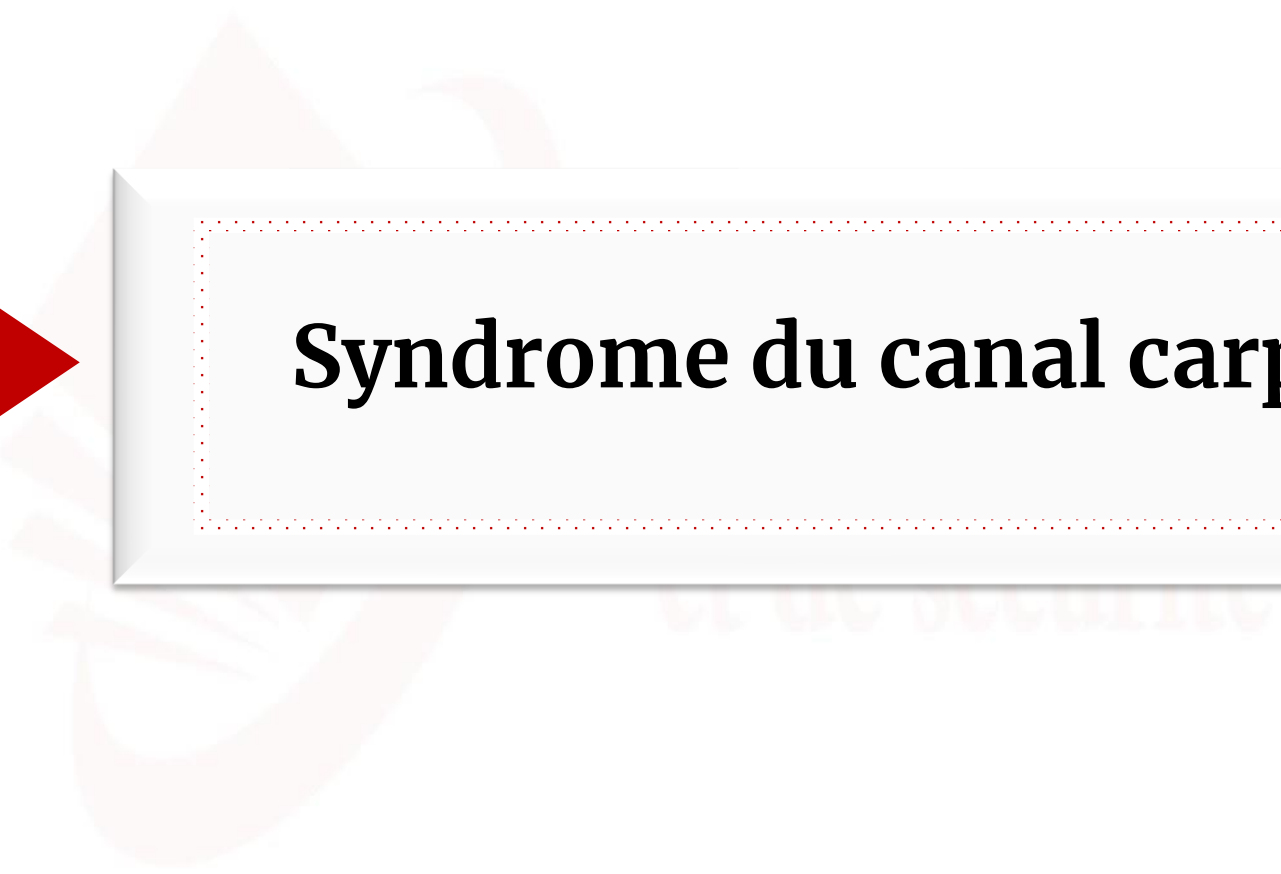
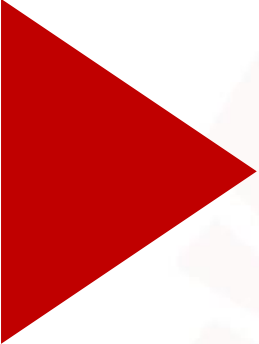
Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques communément abrégés TMS sont *des déséquilibres des capacités fonctionnelles d'une personne qui apparaissent dans le contexte du travail.*

Les TMS recouvrent les pathologies à la périphérie des articulations.

Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs qui permettent le mouvement des membres supérieurs, du dos et des membres inférieurs.

On les retrouve généralement au niveau des poignets, des épaules, des coudes, du rachis, des genoux...



Syndrome du canal carpien

Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Définition et origine

Le syndrome du canal carpien (ou SCC) est le plus connu et le plus répandu des TMS.

Il résulte d'une compression du nerf médian au niveau de son passage dans le canal carpien et il est favorisé par la répétition de certains mouvements ou postures de la main.

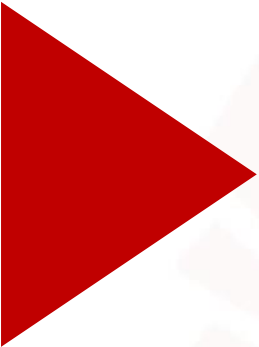


Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques



Conséquences et effets

Il en résulte des fourmillements, un engourdissement douloureux (souvent nocturne), voir une paralysie des trois premiers doigts de la main.



Hygroma du coude

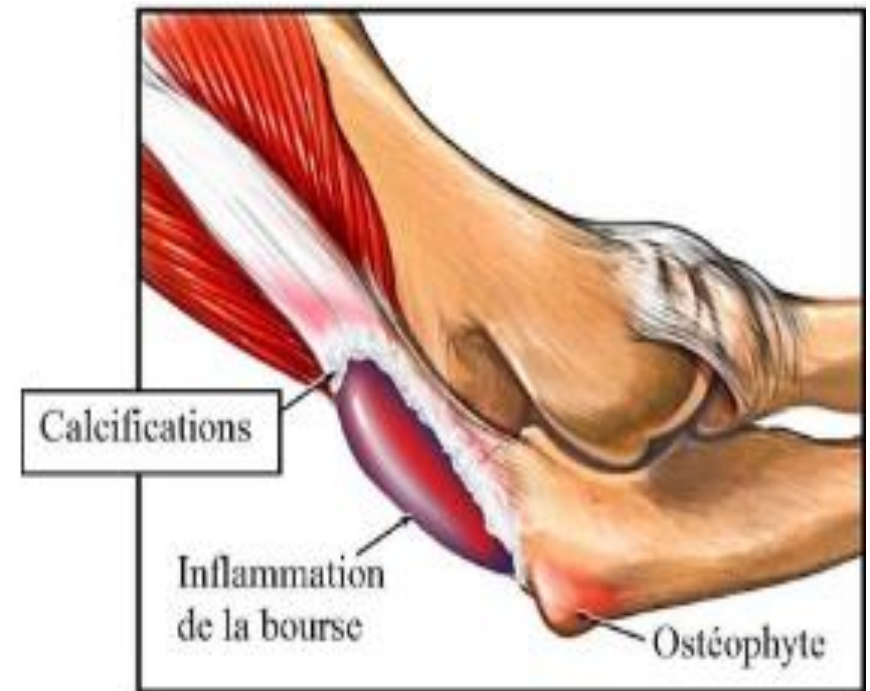
Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Définition et origine

L'hygroma ou bursite est une inflammation d'une bourse séreuse.

La bourse séreuse est une poche qui contient un liquide appelé synovie dont le rôle est de faciliter les mouvements des articulations et qui favorise le glissement de ses organes annexes (muscles, tendons) par rapport par exemple à une articulation.

Cette inflammation a pour origine de micro-traumatismes longuement répétés, ou de chocs liés à un travail avec appui prolongé sur la pointe du coude.



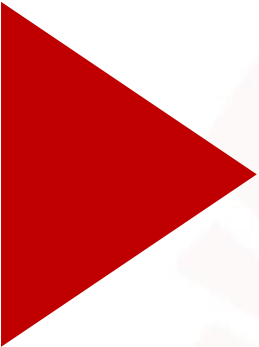
Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Conséquences et effets

Il en résulte des douleurs associées aux mouvements de l'articulation (douleur locale sur l'articulation et douleur brûlante autour) ainsi qu'une certaine raideur dans les mouvements de celle-ci.

En outre, le mouvement des tendons et des muscles, lors d'une bursite, aggrave l'inflammation, en perpétuant le problème.

Une ponction n'améliore généralement pas la situation.



Épicondylite

Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Définition et origine

L'épicondylite est une douleur du coude, due à des lésions des tendons des muscles de l'avant-bras qui se fixent sur l'épicondyle.

Elle peut être due à une sollicitation du poignet à répétition ou avec une intensité inhabituelle.

L'épicondylite peut survenir brutalement, peu de temps après avoir commencé un nouveau travail par exemple, ou progressivement, après plusieurs années d'un même travail.

Elle n'atteint, le plus souvent, qu'un seul bras, habituellement celui qui travaille.



Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Conséquences et effets

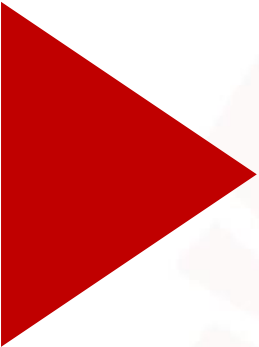
Le coude devient douloureux, l'épicondyle commence par devenir sensible au toucher, puis une douleur proprement dite apparaît au moindre contact.

Il peut causer de petites blessures au niveau des tendons et diminuer leur élasticité.

La douleur s'étend à la face externe du coude et de l'avant-bras.

La douleur du coude revient lorsque la personne :

- Répète le geste qui a provoqué l'épicondylite ;
- Déplie le bras ;
- Saisit des objets bras tendu ;
- Effectue un mouvement de rotation, par exemple pour ouvrir une porte.



Tendinite de la coiffe des rotateurs

Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Définition et origine

La coiffe des rotateurs est le nom donné à un ensemble qui est composé de 4 groupes de tendons (sous-scapulaire, sus-épineux, sous-épineux, petit rond).

Ces tendons coiffent la tête de l'humérus comme un chapeau et initient la rotation de la tête de l'humérus.

La principale cause est une sur-sollicitation de ces tendons, ce qui engendre une diminution de leur élasticité et des douleurs dues à leur inflammation.

Chapitre 6: Les Troubles Musculo-Squelettiques

Conséquences et effets

Les premiers symptômes sont la douleur, l'enraidissement de l'épaule et la diminution de la force.

La douleur apparaît lors de l'élévation du bras et devient très gênante la nuit.

Elle apparaît progressivement et se localise sur la face externe du bras sous l'acromion.

