

# Prévention de Troubles Muscle-Squelettiques à bord



Rosa María Alcolea García. Médecin  
José María Iturriaga Ituarte. Médecin  
Isabel María Oliver Jiménez. Infirmière

# Introduction

# Tms

- Ce sont des maladies qui affectent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations.
- C'est la pathologie la plus habituelle de santé en rapport avec le travail.
- Près de 50% des travailleurs de l'union européenne subissent des maux de dos et musculaires.
- Ce sont des lésions qui peuvent se produire dans n'importe quel type de travail et de secteur de travail.

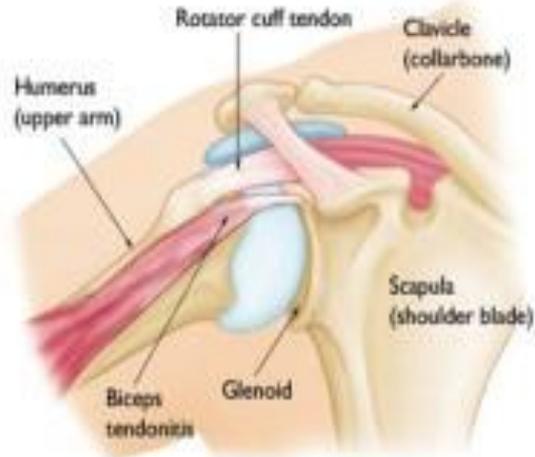
**Tms:** Troubles muscle-squelettiques

# Tms



- Cela affecte surtout le dos, le cou, les épaules, coudes et les poignets.
- Cela donne lieu à des tendinites, ténosynovites, épicondylites, lombalgies, myalgie, hernie discale, cervicalgies, et des lésions du canal carpien.

# Tms



Tendinites



Cervicalgias



Tenosinovites



Epicondilites

# Tms



Lombalgies



# Tms

- Les Tms sont des séquelles des conditions de travail.
- Les travailleurs de la mer, par leur activité quotidienne dans des conditions distinctes du travail exercé à bord (flottabilité, étanchéité, stabilité, mobilité et habilité), sont considérés par l'agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, entre les groupes avec le plus grand risque de subir ces pathologies.



# Facteurs de risque, comme causes de Tms, chez les travailleurs de la mer.

- Ce sont des travailleurs qui manient des charges sur leurs épaules.
- Ce sont des travailleurs qui réalisent des mouvements répétitifs.
- Ce sont des travailleurs qui manipulent des poids lourds.
- En général ce sont des travailleurs qui restent beaucoup d'heures debout et qui déplacent des charges à distance.



# Tms

- **Aigués** Causées par effort intense et bref qui peut déclencher une rupture structurelle et fonctionnelle, comme une rupture partielle ou totale des ligaments.
- **Chroniques** Qui sont les séquelles d'un effort maintenu en produisant une douleur et un dysfonctionnement progressif en causant une pathologie concrète.

# Tms

## Symptômes

- Ils ont l'habitude d'être légers et transitoires dans ses débuts.
- Ca va mieux avec le repos (week-end asymptomatique)
- Epuisements et douleurs musculaires
- Raideur dans le dos et les épaules
- Fourmillement/Paresse dans les bras et les mains.
- Perte de force et de capacité de préhension.

# Tms

## Législation, entre autre.

- Constitution Espagnol: art. 40.2 Capitulo del Titulo I.
- R.D. 1/1995.Statut des travailleurs: art.4.
- R.D 31/1995: Loi préventive des risques du travail. art. 10.
- R.D. 39/1997.Service de prévention.
- R.D. 1/1994. Loi général de sécurité social.



# Tms

Normes spécifiques, entre autre.

- RD 1216/1997. Sécurité et santé à bord des chalutiers.
- RD 487/1997. Manipulation des charges.
- RD 1299/2006. Maladies professionnels.
- I.N.S.H.T. Prévention des risques de travail de la pêche côtière : Note technique de prévention 624.

# Tme

## Activités préventives de l'Institut Social de la Marine

- Directives O.I.T. 16-73-113.
- RD 1414/1981, RD 39/1997, RD 2358/1982, RD 1696/2007 (apartado 2.13 del Anexo II “Maladies du système ostéo-muculaire et du tissu connetive”)
- Ó En créant Health Service Maritime , pour mener des activités de prévention visant à améliorer la santé et réduire les facteurs de risque des gens de mer .



# Tme

## Programme de Santé Maritime

- Ó Les examens médicaux de la navigation maritime .
- Formation en santé initiale et spécifique.
- Sensibilisation et promotion de la santé : prévention ,  
ets , vaccins, des troussees médicales paludisme  
contrôlent les troubles musculo-squelettiques (2011) .
- Ó études épidémiologiques .



# Tms

CAMPAÑA SOBRE LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

EVITAR LAS LESIONES  
**ESTÁ EN  
TUS MANOS**



789-10-013-4



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
E INMIGRACIÓN



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
E INMIGRACIÓN

# Formation Sanitaire :

Un nouveau module a été ajouté sur TMS, en plus de la formation sanitaire déjà suivi par les gens de mer.

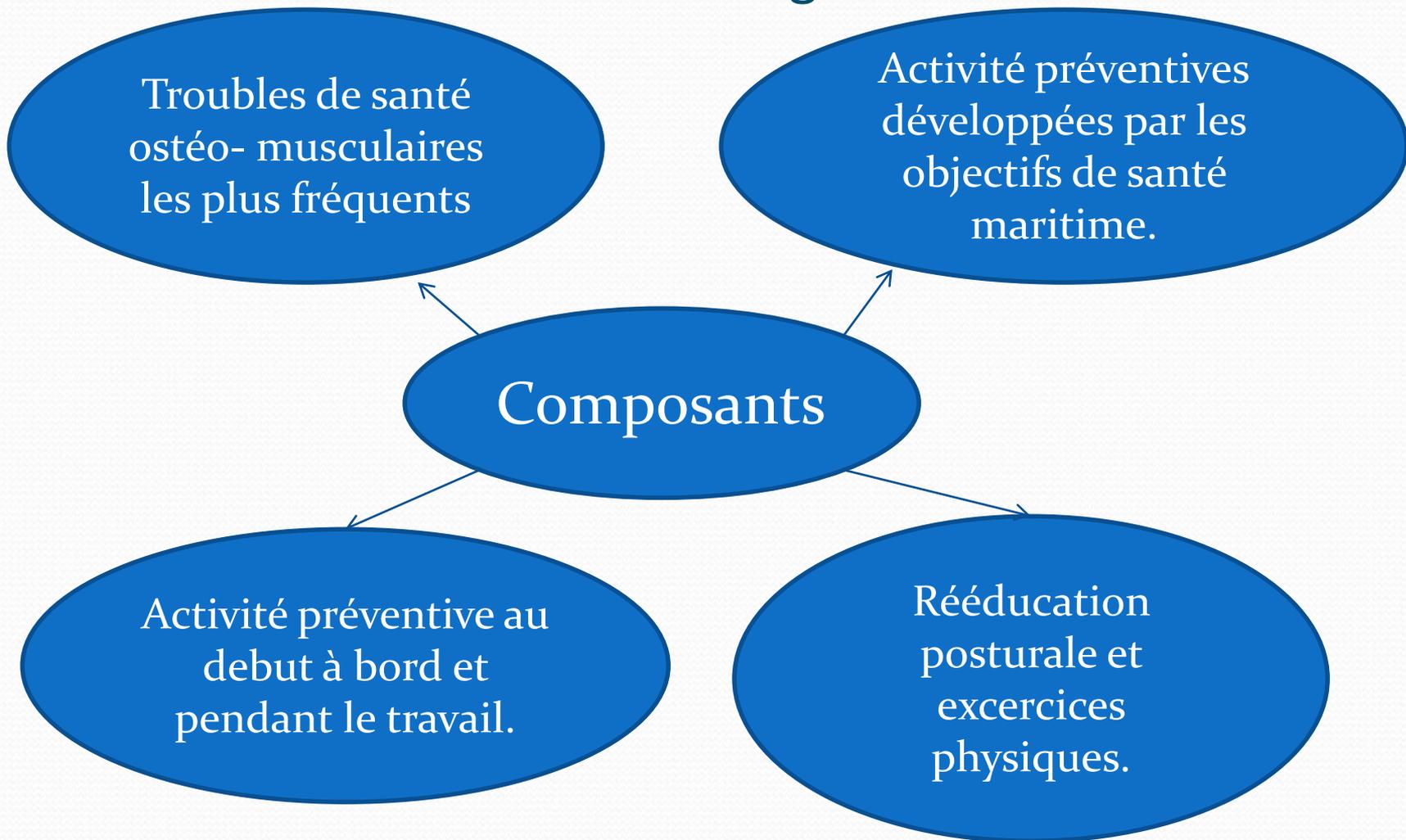
- Module formation : TMS chez les gens de mer.

## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

Trouver l'activité  
laborale a bord  
avec l'apparition  
de troubles  
ostéo-  
musculaires

Connaissance des  
activités et des  
mesures de  
prévention mise  
en place par  
l'ISM.

## Module Formation : TMS chez les gens de mer.



# Module Formation TMS

Matériels :

Personnels :  
Médecin et IDE

Matériel formatif :  
Retroprojecteur, tableau, Ppt,  
papier à rétroprojecteur.

Durée  
30-40 min

Introduction 5 min

Présentation 20-25  
min

Discussion 5 min

## **Pouvons nous l'éviter? Comment?**

- Débuter la journée de travail avec 10 minutes d'étirements.
- Eviter de laisser les articulations en l'air.
- Repos de 10 Min toutes les 50Min de travail répétitif.
- Eviter des journées prolongées et le travail répétitif.
- Ecarter les pieds et fléchir les genoux pour lever des poids lourds.
- Rapprocher les charges du corps.
- Eviter de tourner le corps pendant le port de charges.

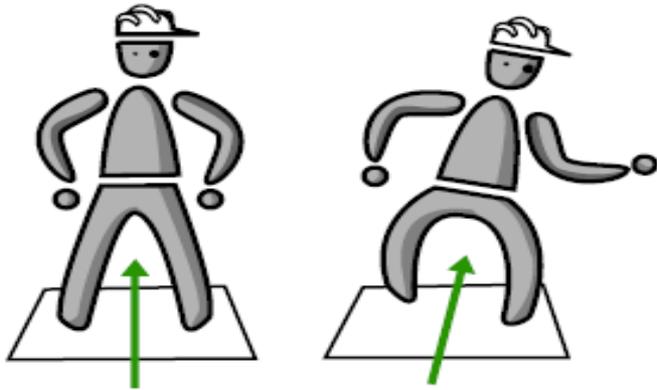


# Tms

## **Qu'est ce que nous pouvons faire?**

- Pas de manipulation de poids au niveau du sol .
- Pas de manipulation de poids au dessus des épaules.
- Demande de l'aide aux confrères.
- Utiliser des aides mécaniques.
- Préconisation de bon état général.
- Eviter les surpoids.
- Demander un avis médical aux premiers symptômes.

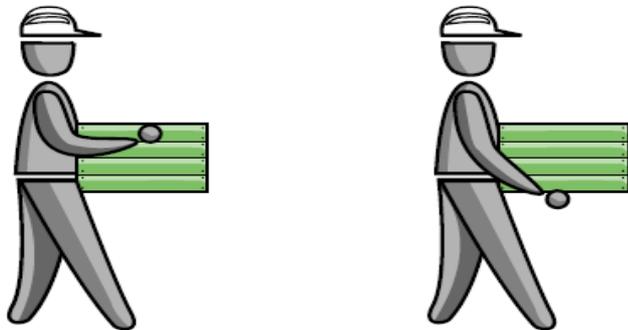
# Tms



Avancer un pied légèrement par rapport à l'autre.



Laisser le dos droit et fléchir les jambes au niveau des genoux



Maintenir la charge près du corps



Profiter de son propre poids pour porter

# Tms

Avant le debut de la journée de travail, et pendant les repos et pauses ou bien si sensation de surcharge musculaire, il faut réaliser des mouvements de réchauffement et étirements comme indiqué ci-dessous:

- Cou (flexion de la tête en avant et arrière, tourner la tête vers la gauche puis la droite, etc.).



# Tms

- Extrémités supérieures et poignets (**étirements des avant-bras, bras, poignets et épaules**).

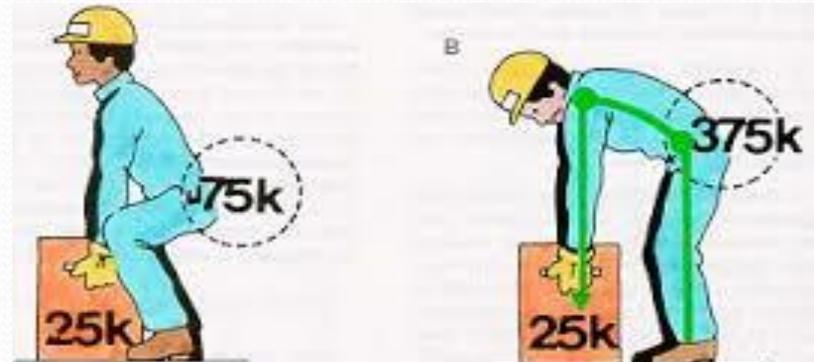
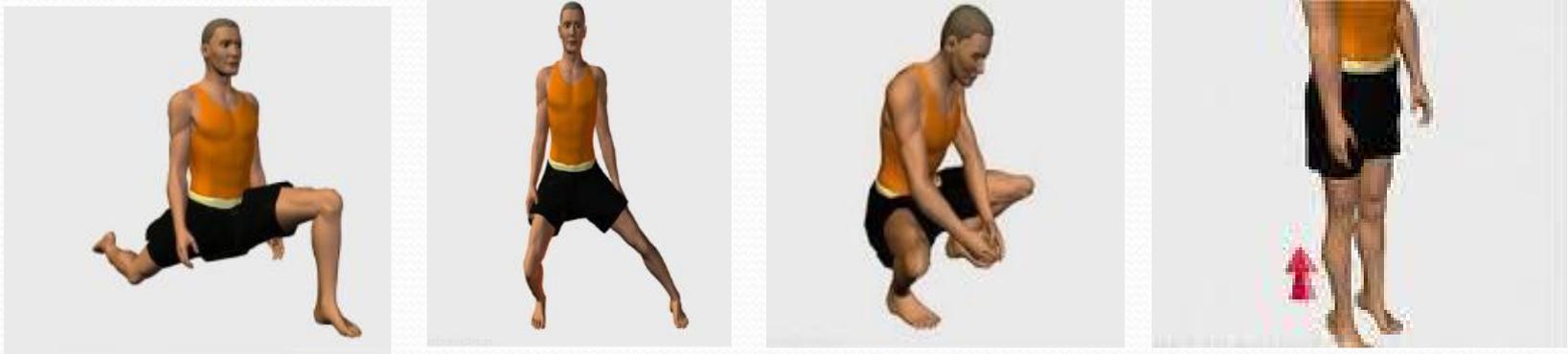


- Région lombaire (**tourner le bassin de chaque côté, étirements lombaires en fléchissant le dos en avant, etc.**)



# Tms

- Extrémités inférieures (flexion et extension des jambes, position sur la pointe des orteils, étirements des jambes, position accroupis, etc.).





merci pour votre attention



Mes remerciements au Cabinet Médical de Hirel, Mlle Mélaine Cosnard, et au Docteur Lafuente Javier, ancien médecin des gens de mer.