

Facteurs de risque des Troubles Musculo-squelettiques

Définition : tout type d'inconfort pouvant aller jusqu'à une blessure irréversible et invalidante affectant les organes moteurs, les muscles, les tendons, les os, le cartilage, les ligaments et les nerfs. Ces affections regroupent principalement: les lombalgies, les douleurs au cou, l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde et la goutte. Mais aussi les tendinites, fractures, entorses...

50 à 70 % des troubles musculo-squelettiques sont évitables :

1. Risque professionnel

- Facteurs **physiques** : postures contraignantes, effort, répétition, travail statique, vibrations et chocs mécaniques, pression mécanique, froid.
- Facteurs **psychosociaux et organisationnels** : charge de travail élevée, des contraintes de temps, une latitude décisionnelle faible, le soutien faible de la part des collègues ou des supérieurs ou le harcèlement au travail.

2. Tabagisme

3. Surpoids et obésité

4. Dysfonctionnement rénal : lié à une **mauvaise alimentation** et **hydratation**, la **consommation d'alcool**, la **sédentarité** et l'**obésité**.

Et comment on fait ?

- ↘ risques professionnels : postures et ergonomie, repos, gestion du stress et des conflits.
- ↘ risques individuels : bonne alimentation, hydratation, activité physique, gestion du poids, limiter la consommation de tabac et d'alcool.



Sources : Charge mondiale des troubles musculo-squelettiques et facteurs attribuables dans 204 pays et territoires : une analyse secondaire de l'étude Global Burden of Disease 2019.

BMJ Open. 2022