



Ces petites douleurs insupportables

Publié le 19 octobre 2009 à 17 h 53 min dans la catégorie Santé par Marie Christine MALSOUTE. Photos : Sylvain MARCHOU.

Peut-être êtes-vous sujet aux TMS sans vraiment le savoir.

TMS, encore un sigle barbare pour désigner quelque chose d'on ne peut plus sérieux: les "troubles musculo-squelettiques". Dis comme ça, vous n'êtes pas plus avancé. Et pourtant... Alors, petit tour à l'hôpital de Brive qui organisait une action de sensibilisation dans le cadre de la journée nationale de prévention de la douleur.



Hall d'entrée de l'hôpital. **Les deux sièges de massage disposés à la vue du public ne désemplissent pas.** Il se formerait même une légère queue où se côtoient soignants, patients et visiteurs. Et pour cause: à voir la détente de ceux qui sont sur la "sellette", on se dit que, forcément, ça doit faire du bien. Installez-vous, décontractez-vous et vous êtes partis pour **un massage "assis minute" à 6 minutes** (subtil jeu de mots).



"C'est un massage détente. Il n'a rien à voir avec ceux pratiqués par les kinés. On peut le faire en famille à condition, évidemment de l'avoir appris", explique Isabelle qui s'est formée, comme bon nombre de ses collègues hospitaliers, à ce Toucher Massage élaboré par Joël Savatosfski. "Magique", dit un des mots sur le livre d'or, et on vous le confirme pour y être passé. Surtout belle entrée en matière pour aborder la douleur en général et les TMS en particulier.

"Cette action est organisée dans le cadre de la journée mondiale contre la douleur et la 4e journée nationale de prévention de la douleur qui est ciblée cette année sur les TMS. Nous voulons sensibiliser le public comme les professionnels de santé", situe Sylvie Vingès, pilote du projet douleur sur le centre hospitalier. Voilà pour le décor constitué d'affiches, d'informations tous supports et la présence de spécialistes.

TMS, des troubles musculo-squelettiques qui affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs... Ce terme recouvre en fait plusieurs maladies liées, en milieu professionnel, au surmenage, au maniement de charges lourdes, aux postures de travail pénibles ou prolongées, aux efforts excessifs, aux gestes répétitifs... sans oublier les situations de stress. Bref, vous en avez pour un large panel.



Les TMS touchent le dos et les principales articulations, épaule, cou, poignet, coude, genou... et peuvent se révéler **très invalidantes**. On les qualifie souvent de tendinites, de lombalgies... sans aller plus loin. Ça commence par des petites douleurs qui deviennent de plus en plus graves, invalidantes, jusque dans des tâches de la vie courante, et peuvent aller jusqu'à l'incapacité de travail. C'est même la **première cause de pathologie professionnelle en France** et donc un enjeu majeur de santé au travail.

"L'an dernier, il y a eu 24.000 cas déclarés de maladies professionnelles dues aux TMS", argumente le docteur Antoine Molina, médecin "douleur" de l'hôpital. "Alors qu'il y a une quinzaine d'années, on en recensait 2.000." Certes le diagnostic s'est affiné, mais on n'en reste pas moins face à une "pathologie émergente".

Alors comment éviter ces TMS? "Par **une bonne hygiène de vie, une activité physique au quotidien**", affirme l'anesthésiste. "Il faut bouger régulièrement, de façon ciblée, afin de se former et d'entretenir une masse musculaire pour éviter de "chroniciser" la douleur." Et une fois que le mal est là? "Il faut **une approche multi-disciplinaire** qui ne se limite pas au traitement médical, mais englobe l'approche fonctionnelle et donc la répétition du geste, et donc une prévention", insiste le médecin. Evidemment. Tant le problème intègre l'organisation du travail, l'ergonomie et la gestuelle.

"Souvent, le patient se tourne vers son médecin généraliste. Il y a toute une sensibilisation à faire pour que les médecins traitants renvoient vers les spécialistes", ajoute la pédiatre Barbara Horlé qui vient d'animer une conférence sur les douleurs musculaires chez l'enfant. Car les enfants n'en sont pas exonérés de ces tracasseries. "Chez eux, on parle plutôt de douleurs musculaires non inflammatoires. C'était en partie ce que l'on appelait les douleurs de croissance." Un conseil pour les parents? "C'est quelque chose de fréquent, de banal, en rapport avec le surmenage des muscles des jambes chez l'enfant de 3 à 6 ans." Et pour les éviter, là aussi, il n'y a pas de secret: "Une bonne hygiène de vie. L'enfant doit bouger régulièrement en évitant les excès." Facile à dire!





“Si les parents ont un doute, il faut venir consulter”, ajoute la pédiatre. Le centre hospitalier propose en effet **une consultation douleur chronique, aussi bien pour les adultes que les enfants**. L'établissement dispose aussi de 27 “référénts douleur” et de deux “experts” IADE (infirmiers anesthésistes diplômés d'Etat). “Il y a un référent dans chaque service qu'il soit infirmier, kiné ou sage-femme”, explique Sylvie Vingès. “Tous sont formés à la douleur aiguë et au toucher massage et interviennent auprès des malades. Et depuis 2004, une centaine de personnes se forment chaque année au toucher massage.” Une façon aussi de prendre conscience de ces douleurs et des gestes à adopter pour les prévenir. Tout une gestuelle santé. Pour la consultation douleur chronique, contacter le centre hospitalier au 05.55.92.60.00.

