

# Votre **VIE**

santé

famille

savoir

mode

› mieux-être

psycho



## Ce mal de dos qui nous guette

UN JOUR OU L'AUTRE, QUATRE PERSONNES SUR CING SOUFFRIRONT D'UN PROBLÈME NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUE DONT LES SYMPTÔMES SE RÉSUMENT EN CES QUELQUES MOTS : MAUX DE DOS. IL SUFFIT POURTANT D'ADOPTER LES BONNES ATTITUDES POSTURALES, AU TRAVAIL COMME DANS LE QUOTIDIEN, POUR ÉVITER LA PLUPART D'ENTRE EUX.

› À LIRE EN PAGE 33



## CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

# Maux de dos, mal du siècle

**L**es troubles neuro-musculo-squelettiques, le mal du siècle ? Près de 80 % de la population souffrira un jour ou l'autre d'un mal de dos grave. Plusieurs d'entre nous avons un travail qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée. Sans trop nous en rendre compte, nous adoptons des postures qui peuvent causer des dommages.

Les problèmes peuvent passer du mal de cou (cervicalgie) à la tendinite ou à la capsulite de l'épaule, à une douleur au milieu du dos (dorsalgie) ou encore un engourdissement des mains (d'origine cervicale, ou syndrome du tunnel carpien).

Selon un rapport de la CSST, entre 2003 et 2006, les tendinites à l'épaule, les tendinites au poignet et les épicondylites ou épitrochléites représentent 57,4 % des lésions en « ite » du système neuro-musculo-squelettique. Afin de diminuer vos risques de blessures tout en améliorant vos performances, voici quelques conseils à suivre pour avoir un environnement efficace et sécuritaire.

### 1 LA CHAISE

Il faut choisir une chaise avec un siège et un dossier réglables. Il est important d'avoir une bonne chaise qui, par sa construction, saura supporter l'ensemble de la colonne vertébrale.

**Hauteur du dossier :** Réglez la hauteur du dossier en fonction du support lombaire, qui doit se trouver au creux du bas du dos. Votre choix de chaise devrait aussi se porter sur une chaise à dossier haut permettant de bien appuyer l'ensemble de la structure vertébrale et ainsi d'éviter une fatigue induite.

**Position assise :** Réglez la position de l'assise pour que vos cuisses soient horizontales par rapport au sol et pour que vos pieds soient en appui au sol. Réglez votre chaise pour que vos genoux soient à angle de 90 degrés.

### 2 ECRAN

Un écran plat à cristaux liquides est infiniment supérieur au traditionnel écran cathodique. En effet, l'écran à cristaux liquides amène moins de fatigue oculaire et occupe moins de place sur votre surface de travail. En disposant de plus de place devant l'écran, vous pourrez y mettre des documents et ainsi, n'aurez pas à travailler la tête de biais, une situation qui peut provoquer des demandes inégales sur votre colonne cervicale.

### 3 CLAVIER

**Position :** Le clavier devrait être placé directement en face de vous. Si vous utilisez une seule main pour taper au clavier ou que vous en utilisez seulement une partie (partie numérique), centrez le clavier ou la partie utilisée par rapport à la main employée.

**Inclinaison :** Les poignets devraient rester dans le prolongement des avant-bras. Il est donc conseillé d'ajuster les pattes du clavier de façon à ne pas « casser » les poignets. Vos

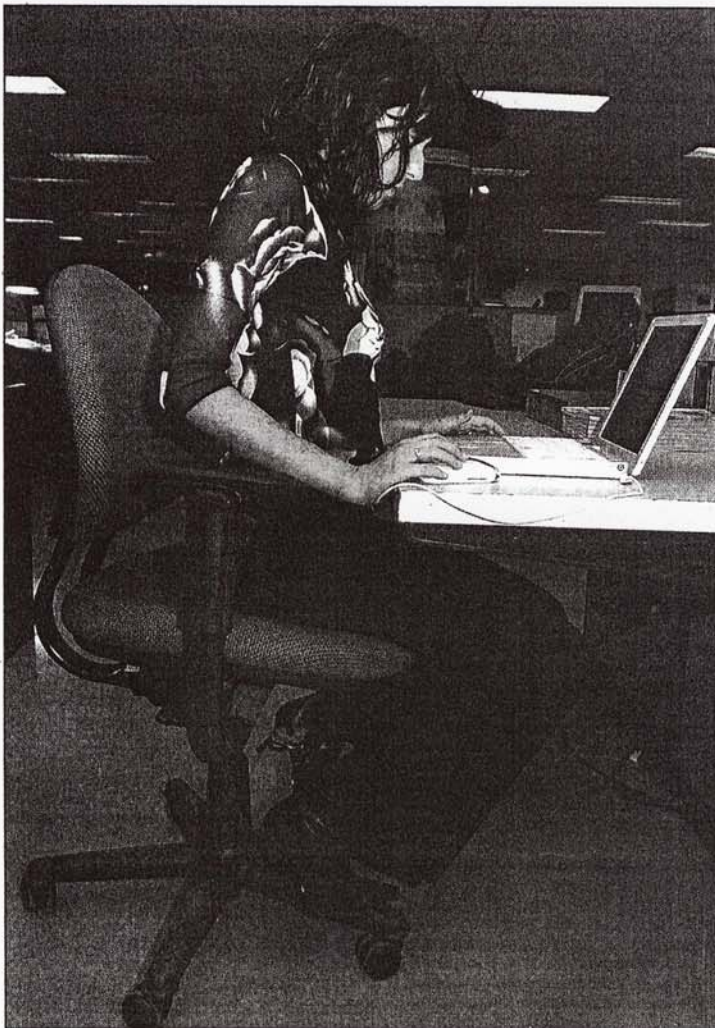


PHOTO D'ARCHIVES

■ Un poste de travail informatisé peut mener à des attitudes posturales pouvant causer des dommages à la santé, dont de sérieux maux de dos.

avant-bras doivent donc être au même niveau que votre plan de travail.

**Appui-poignet :** Un appui-poignet permet de minimiser la pression directe sur les tendons, les nerfs et les vaisseaux sanguins des poignets, et ainsi de diminuer les risques de développer un syndrome du tunnel carpien. Il est préférable de les utiliser pour les périodes de repos.

### 4 SOURIS

La souris est une autre composante d'un bureau qui peut vous causer des problèmes au niveau du cou et des épaules. Optez pour une souris optique (avec ou sans fil). Elle vous donnera une plus grande liberté de mouvement et un confort accru. Si vous souffrez de douleurs et d'engourdissement aux épaules, aux poignets ou aux mains, choisissez plutôt la

souris fixe. Facilement reconnaissable, elle est plus grosse et comporte une grosse boule amovible de couleur sur le dessus.

Celle-ci vous permettra de choisir une position d'appui du bras qui vous paraîtra idéale (n'occasionnant pas de fatigue). La souris fixe utilise seulement les doigts, ce qui épargnera votre épaule et votre cou, votre coude et votre poignet. La souris devrait être située juste à côté du clavier et à la même hauteur.

Même si on reste immobile, notre position peut induire un stress inutile et conduire à des problèmes de dos, de respiration, de digestion ou de démarche. En contrepartie, une bonne posture aide à prévenir les blessures, amène un meilleur fonctionnement des organes internes, de la respiration et de la digestion. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir un poste de travail bien adapté à sa morphologie et à son travail.