



CHIROPRATIQUE

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

Les douleurs du camionneur

C'est bien connu, le métier de camionneur n'est pas de tout repos. Les longues heures de conduite, le maintien d'une position assise, les gestes répétitifs et l'état occasionnellement douteux des équipements font de ce métier un travail plutôt à risque de blessures neuro-musculo-squelettiques.

Les activités hors conduite comme la manutention, le bâchage et le débauchage, l'accès à la cabine et au quai de chargement représentent aussi d'autres facteurs de danger.

Selon les données québécoises sur l'industrie du camionnage, plus de 25 % des lésions subies sont de nature neuro-musculo-squelettiques. L'observation clinique confirme ces données. Effectivement, les problèmes du sacro-iliaque (bas du dos), la capsulite et le syndrome acromio-claviculaire (épaule) sont parmi les lésions les plus fréquemment rencontrées en clinique.

LES PROBLÈMES DU SACRO-ILIAQUE

Le terme sacro-iliite désigne une inflammation des articulations sacro-iliaques. L'articulation sacro-iliaque est composée du sacrum, une pièce osseuse triangulaire située à l'arrière du postérieur et juste au-dessus du coccyx, ainsi que des os iliaques qui sont situés de chaque côté du bassin.

Le maintien d'une position assise sur de trop longues distances peut causer une sacro-iliite

La sacro-iliite peut entraîner l'apparition de douleurs aux fessiers. Ces douleurs ont, entre autres choses, pour caractéristique d'irradier vers la partie arrière du postérieur et peuvent descendre dans la jambe. Le syndrome de la sacro-iliite ne doit cependant pas être confondu avec d'autres pathologies, dont la lombalgie.

Vous aurez compris que cette lésion est souvent causée chez le camionneur par le maintien d'une position assise sur de trop longues distances et par l'adoption d'une mauvaise posture de conduite. Elle peut être aggravée par l'utilisation d'un siège non convenable à la tâche requise. De même, le fait de porter son portefeuille dans la poche arrière du pantalon pourrait, à moyen et long ter-

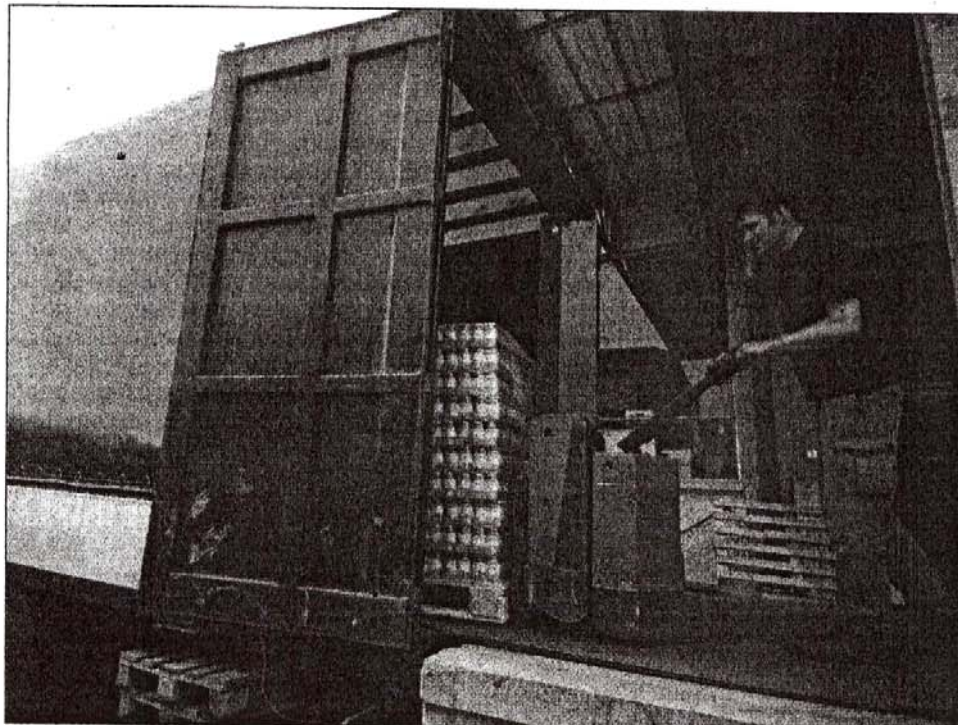


PHOTO ISTOCK

■ Les activités hors conduite, comme la manutention ou l'accès au quai de chargement, représentent de vrais facteurs de danger pour les camionneurs.

me, provoquer des problèmes à l'articulation sacro-iliaque.

LA CAPSULITE DES TENDONS DE LA MAIN

Cette lésion de la main, aussi appelée maladie de Dupuytren, est une affection touchant généralement les deux mains et se caractérisant par une flexion non volontaire de certains doigts. L'extension des doigts devient alors de plus en plus difficile. La rétraction de la membrane de recouvrement des tendons entraîne un raccourcissement de ceux-ci et oblige les doigts concernés à se plier en direction de la paume de la main.

Cette lésion apparaît chez les camionneurs de longue date qui ont maintenu les mains sur le volant presque tous les jours et pendant de nombreuses heures. On peut comparer ces maux au syndrome du tunnel carpien chez la secrétaire qui maintient le poignet dans un certain angle pendant de longues heures.

LE SYNDROME ACROMIO-CLAVICULAIRE

L'acromion est l'extrémité osseuse de forme triangulaire et aplatie prolongeant l'omoplate en haut et en dehors de l'épine scapulaire. Cette articulation constitue l'extrémité avant et supérieure

de l'épaule. C'est au niveau de l'acromion que se situe l'articulation de l'omoplate avec la clavicule.

Les pathologies rencontrées à ce niveau sont essentiellement la luxation acromio-claviculaire. Une luxation est le déplacement d'une surface articulaire par rapport à une autre, entre deux os qui constituent habituellement une articulation. Ainsi, dans la luxation acromio-claviculaire, la clavicule aura tendance à sortir de sa loge habituelle.

Dans le cas qui nous occupe, la lésion de l'articulation acromio-claviculaire est souvent causée par des contraintes répétitives ou encore des positions répétitives. Par exemple, le fait de positionner le bras qui ne tient pas le volant sur le bord de la fenêtre du véhicule peut provoquer ce problème, tout comme l'embrayage et le désembrayage du bras de vitesse.

Bien entendu, nous aurions aussi pu discuter d'autres types de lésions de nature neuro-musculo-squelettique comme la tendinite à la hanche, les problèmes de déchirures musculaires, les entorses et foulures. Nous trouvons ici important de saluer le travail des camionneurs et faire prendre conscience aux lecteurs des risques associés à ce métier. Comme à l'habitude, vous êtes tous invités à nous écrire afin de nous faire part de vos commentaires.