

## Les infirmières en ont plein le dos

**A**ux États-Unis, la profession d'infirmière est considérée comme l'emploi le plus risqué en ce qui a trait aux blessures du dos<sup>1</sup>. Au Canada, la profession n'est pas moins à risque. 52 % des blessures indemnisables ayant entraîné un arrêt de travail chez les infirmiers et les infirmières sont des blessures reliées au dos, au cou et aux épaules.

Effectivement, leurs activités ne sont pas toujours accomplies de façon ergonomique et sécuritaire. De plus, le personnel infirmier doit composer avec de longues heures de travail et un niveau de stress élevé.

### RISQUES DE BLESSURES AU DOS

Les recherches menées au cours des trente dernières années indiquent que le déplacement manuel et fréquent des patients est un des principaux facteurs de risque associés aux blessures du dos et des épaules.

Lorsque vous soulevez des charges, vous devez plier les genoux et forcer avec vos cuisses et non avec votre dos. Il est important de garder la charge près de votre corps et de garder votre dos bien droit. Afin de diminuer les blessures, évitez les torsions latérales du tronc. Si une tâche exige une posture contraignante, assurez-vous de prendre des pauses fréquemment.

Un des plus importants facteurs de blessure est relié à une biomécanique vertébrale déficiente. L'expérience clinique nous apprend qu'il est courant de constater que l'infirmier ou l'infirmière qui a reçu des soins de correction chiropratique, et qui a poursuivi sa démarche de santé par des soins de maintenance, a un taux négligeable de blessures au travail.

### RISQUES DE BLESSURES À L'ÉPAULE

Les mouvements répétitifs ou encore les mouvements faits de manière inadéquate peuvent générer une surutilisation du tendon et créer une tendinite. Afin de diminuer ce risque, il faut renforcer les muscles de l'épaule, en particulier les muscles de la coiffe des rotateurs. Il est aussi utile de prévoir des exercices d'échauffement de l'épaule, et ce, avant de se livrer à un travail qui demande d'exercer une force vers l'avant avec le bras en position élevée. Évitez donc de vous étirer pour prendre un objet à bout de bras ou de vous contorsionner pour le soulever de côté. Cette façon de faire peut désaxer l'épaule et augmenter les risques de blessure.

### RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Avec la quantité de travail qui augmente sans cesse, la prise en charge de plus en plus importante des patients et les responsabi-

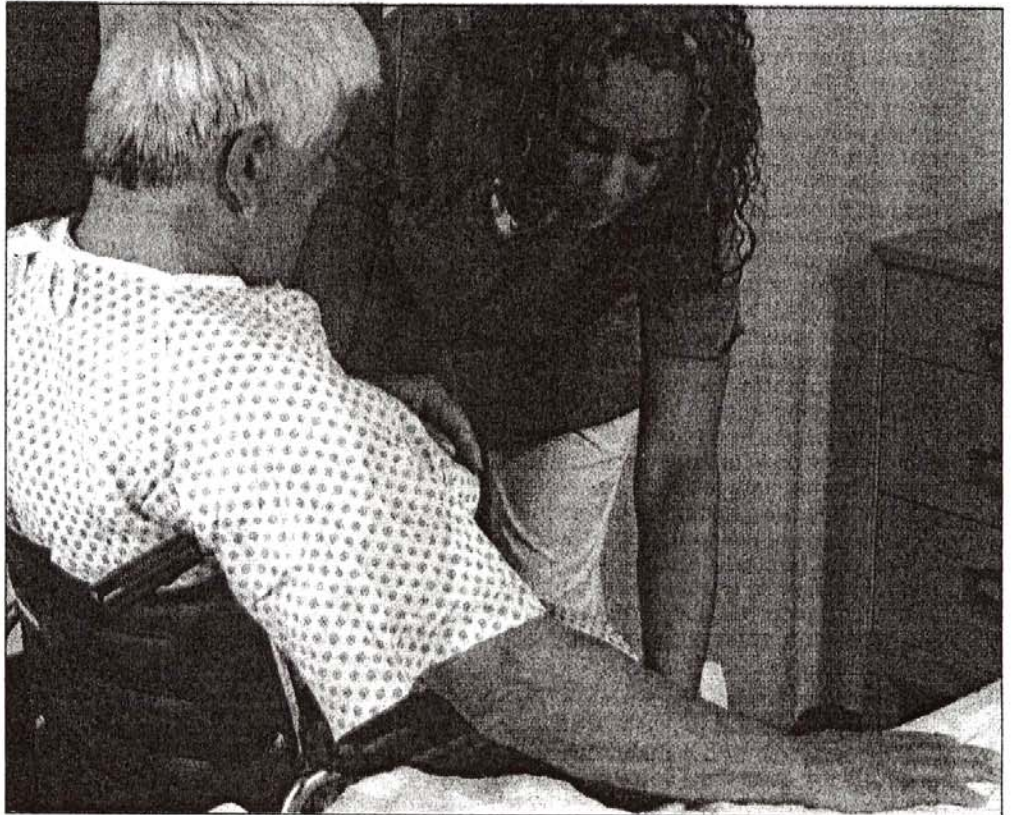


PHOTO iSTOCK

■ Le déplacement des patients est le principal facteur de blessures au dos et aux épaules.

tés majeures qui incombent au poste infirmier, il n'est pas surprenant de constater une augmentation de l'état de stress chez les infirmiers et infirmières. De même, la pénurie de personnel dans notre système de santé n'améliore pas les conditions déjà difficiles et devient une porte ouverte pour les blessures neuro-musculo-squelettiques.

Afin de diminuer les effets du stress, faites de l'exercice physique au minimum trois fois par semaine à raison d'au moins 30 minutes. L'exercice vous permettra d'évacuer la mauvaise énergie. Il est également recommandé de dormir entre 6 à 8 heures par jour. Si vous avez de la difficulté à dormir, un supplément de magnésium chélaté trente minutes avant de vous coucher, vous aidera. Enfin, toute personne stressée devrait inclure dans son alimentation de la vitamine C et B, afin de mieux s'adapter aux facteurs stressants.

La profession d'infirmière requiert bien des compétences et la capacité d'assumer de nombreuses responsabilités. Pour cela, il est important que vous preniez soin de vous. À défaut de prévenir les blessures neuro-musculo-squelettiques, consultez un chiropraticien dès les premiers signes de blessure. Il vous permettra de retourner au travail plus

rapidement, et ce, de façon sécuritaire. Le domaine de la santé a besoin d'infirmières et d'infirmiers en bonne santé pour prodiguer des soins de qualité!

<sup>1</sup>OCCETS, Technologies du lève-patient, févr. 2004.

### CONSEILS

- 1 Porter des chaussures appropriées pour marcher et se tenir debout.
- 2 S'assurer que les couloirs et les passages ne sont pas encombrés surtout lors du soulèvement de charges.
- 3 Suivre un cycle de quart de travail recommandé afin de diminuer les effets associés au travail par quart. Les risques de blessure à la colonne vertébrale et aux articulations du corps sont plus importants vers la fin de votre journée de travail.