



CHIROPRACTIQUE

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

En avant la peinture

Tel que mentionné la semaine dernière, ce début de mois est synonyme de déménagement pour plusieurs. Mais ce n'est pas tout ! Il implique souvent quelques travaux de peinture sur une ou plusieurs surfaces de la demeure. Tandis que les boîtes vides laissent place aux gallons, continuez d'être attentif à vos mouvements afin d'éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques.

DES TRAVAUX CONTRAIGNANTS

Qu'il s'agisse de repeindre un plafond en entier ou de jouer les contorsionnistes pour atteindre de son pinceau le coin de mur situé tout en bas et tout au fond de l'armoire, les situations d'inconfort ne manquent pas lorsqu'il s'agit de faire peau neuve chez soi.

Il est démontré que de travailler dans une position presque statique lorsque les bras sont placés au-dessus des épaules impose une pression musculaire supplémentaire et inhabituelle qui s'intensifie plus l'outil utilisé est lourd. Il en va de même pour toute autre région du corps qui se voit sollicitée en position debout, à genoux, assise ou recroquevillée, l'effet statique prolongé augmentant la demande musculaire et articulaire.

Le souci du travail bien fait irait même jusqu'à nous exposer à un certain degré de risque. Une étude de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) a en effet démontré que, « trop préoccupé à maintenir sa position pour bien effectuer ses tâches, le travailleur en arriverait à "perdre" le sens de sa douleur et à outrepasser sa capacité musculo-squelettique ».¹

RISQUES DE TENDINITE

Les peintres occasionnels sont particulièrement vulnérables aux tendinites à l'épaule. Pourquoi ? D'abord et souvent parce que leur ergonomie de travail est approximative et laissée au hasard. Ensuite, parce que ce type de tâche exige un travail intensif, répétitif et physiquement très demandant. Les muscles et les articulations, s'ils n'ont pas l'habitude ou sont mal préparés, risquent de vivre ce soudain changement de rythme avec difficulté. Si les travaux se prolongent, l'utilisation excessive du muscle peut également devenir un facteur de risque de tendinite à l'épaule.

Le tendon est un tissu fibreux qui attache chaque extrémité du muscle à l'os. Il permet de transmettre le mouvement produit par la contraction du muscle à



PHOTO GETTY IMAGES

■ Les peintres occasionnels sont particulièrement vulnérables aux tendinites à l'épaule.

l'articulation. La tendinite est une inflammation du tendon ou de la couche superficielle qui recouvre ce dernier, et est due à des microdéchirures du tendon. Elle se manifeste généralement par une douleur vive et une diminution de l'amplitude de mouvement de l'articulation touchée. La douleur augmente à la contraction du muscle et au mouvement actif de l'articulation.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES ?

Avant et après la séance de peinture, étirez les régions qui seront sollicitées. Les exercices des épaules, des bras, du cou et du dos sont à considérer.

Pour peindre en hauteur, utilisez un escabeau suffisamment haut pour vous permettre d'atteindre la cible sans avoir à travailler au-dessus de vos épaules et/ou de votre tête.

Vous n'appréciez pas les hauteurs ? Utilisez un manche télescopique que vous pourrez régler en fonction de votre grandeur. Il doit être assez long pour vous permettre de positionner vos bras à 90 degrés devant vous.

Depuis le sol, le coup de rouleau au plafond devrait toujours s'effectuer devant vous. Jamais au-dessus de votre tête ni derrière vos épaules.

Prenez autant de pauses que votre corps vous en demande et hydratez-vous.

QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURE ?

Si vous éprouvez des douleurs ou que vous croyez être aux prises avec une blessure musculo-squelettique comme une tendinite, le mieux est de consulter un professionnel de la santé qui saura rapidement prendre votre problème en charge. À long terme, une douleur non traitée pourrait se transformer en douleur chronique.

Dans l'immédiat, ne tardez pas à appliquer de la glace sur la région douloureuse, à raison de 12 à 15 minutes toutes les trois heures.

Les chiropraticiens sont des professionnels des troubles neurobiomécaniques et, par des ajustements, peuvent vous aider à diminuer vos symptômes de douleur. Des questions ? N'hésitez pas à nous écrire.

Sources : Association des chiropraticiens du Québec. www.chiropratique.com
L'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST)

¹ IRSST, *Portrait des troubles chez les mécaniciens*, automne 2010.