



Douleurs au travail

Vous ressentez de la gêne ou des douleurs spécifiques au travail ? Les gestes répétitifs vous font souffrir ? Vous avez de plus en plus d'inconfort à effectuer vos tâches quotidiennes professionnelles ? Si vos articulations vous causent des douleurs, peut-être souffrez-vous d'un trouble musculo-squelettique, qui représente plus de 70 % des maladies professionnelles reconnues.

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Tendinites des épaules, syndrome du canal carpien, maladies du coude, lombalgies... Les troubles musculo-squelettiques, appelés TMS, englobent une quinzaine de pathologies professionnelles. Ces troubles figurent parmi les problèmes de santé les plus répandus au travail. Les TMS atteignent les muscles, les tendons et les nerfs

des membres supérieurs et inférieurs de votre corps. Un travailleur sur dix serait affecté par ces douleurs, causées par la répétition des mouvements quotidiens. Les articulations touchées sont nombreuses : la main, les doigts, le poignet, le coude, l'épaule, le genou, la cheville et le pied. Ce vaste éventail de pathologies

Le syndrome du tunnel carpien est souvent associé à la surutilisation de la souris à un poste d'ordinateur

concerne particulièrement les pays industrialisés, qui en payent le prix par un taux croissant d'absentéisme au travail.

Parmi les TMS les plus répandus et les plus connus, le syndrome du tunnel carpien est souvent associé à la surutilisation de la souris à un poste d'ordinateur. Il se manifeste par des sentiments de fourmillements ou d'engourdissement des doigts qui apparaissent d'abord la nuit, puis deviennent de plus en plus fréquents au courant de la journée. Les facteurs comme la main serrée sur la souris, les appuis sur la paume ou le poignet et la répétition des gestes de flexion et d'extension peuvent engendrer un trouble musculo-squelettique de la main.

LES CAUSES

L'expansion des TMS résulte d'une



PHOTO THINKSTOCK

■ Essayez de maintenir une posture de travail ergonomique afin de réduire les douleurs au dos.

combinaison de facteurs et est étroitement liée à la dégradation des conditions de travail. Les activités professionnelles qui impliquent des mouvements fréquents et répétitifs ou ceux qui imposent au corps une posture non naturelle peuvent être responsables de vos douleurs.

Les facteurs biomécaniques sont dus à la répétition des gestes, les efforts excessifs, les postures non naturelles, les angles articulaires extrêmes, l'exposition au froid ou encore aux vibrations. Les facteurs psychosociaux font référence à la perception que vous avez de votre travail. En effet, le degré d'insatisfaction, de tension et le manque de reconnaissance peuvent avoir des répercussions négatives sur votre corps.

Parmi les mouvements répétitifs les plus à risque, on retrouve :

- Les postures fixes ou contraintes ;
- La répétition permanente des gestes ;
- La concentration de la force sur de petites parties de votre corps (main, doigts, poignet) ;
- Le manque de récupération efficace après l'effort ;
- La chaleur, le froid, les vibrations ;

TRAITEMENTS

La diminution des mouvements qui créent les lésions et les douleurs musculo-squelettiques demeure la solution la plus efficace. Par la douleur, votre corps vous

manifeste une incapacité à pouvoir répondre aux efforts constants. Il est donc recommandé de restreindre ces gestes qui vous blessent. Il est également possible de porter une attelle afin de limiter ou mobiliser l'articulation douloureuse. L'application du froid ou encore des exercices spécifiques permettent de réduire la douleur et l'inflammation que les lésions provoquent. Les exercices d'assouplissement sont souvent nécessaires, car ils stimulent la circulation sanguine et réduisent par le fait même la tension musculaire.

En cas d'apparition de TMS, n'hésitez pas à consulter un docteur en chiropratique pour bénéficier de soins efficaces et personnalisés à votre problème, ainsi que pour en savoir plus sur ces programmes d'exercices bénéfiques pour votre santé. Un TMS mal soigné peut s'aggraver, ce qui allonge la durée du traitement et de la convalescence et risque de développer des complications d'ordre neurologique beaucoup plus graves. Prenez soin de votre corps et il prendra soin de vous !

CONSEILS

Essayez de maximiser vos temps de pause pour protéger et reposer vos articulations en mouvement ;

Munissez-vous d'un tapis de souris avec un repose-poignet pour le poignet ;

Essayez de maintenir une posture de travail ergonomique.