

# LES DOULEURS AU TRAVAIL



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

27 avril au 3 mai 2014

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? Peut-être souffrez-vous d'un trouble musculo-squelettique, qui représentent plus de 70% des maladies professionnelles reconnues.

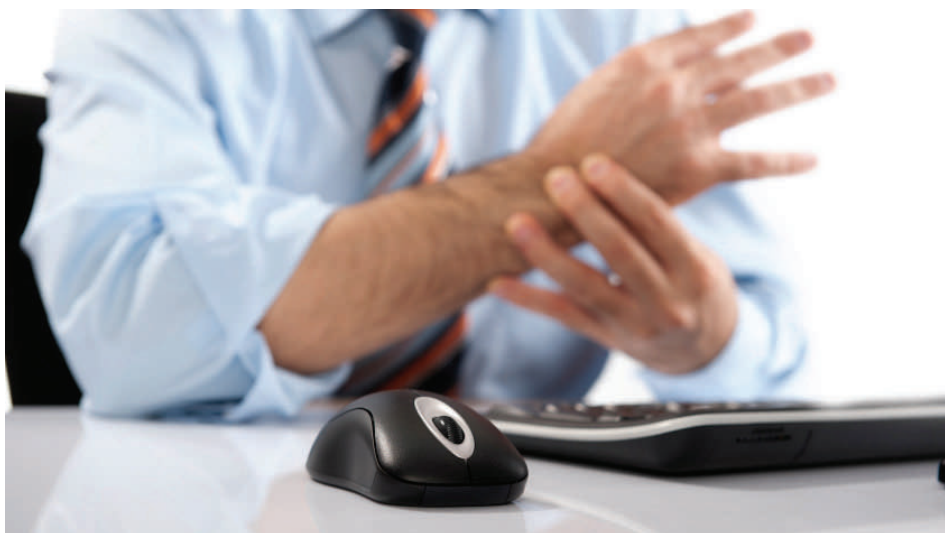
## Les TMS en bref

Tendinites des épaules, syndrome du canal carpien, maladies du coude, lombalgies... Les troubles musculo-squelettique, appelés TMS, recouvrent une quinzaine de pathologies professionnelles. Ces troubles figurent parmi les problèmes de santé au travail les plus répandus. 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 concerne particulièrement les pays industrialisés, qui en payent le prix par un taux croissant d'absentéisme au travail.

## Le syndrome du tunnel carpien

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. (suite verso)

*Une prise en  
charge rapide  
peut faire toute la  
différence!  
Consultez votre  
chiropraticien.*



[chiropratique.com](http://chiropratique.com)

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

## Le syndrome du tunnel carpien (suite)

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

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.

L'augmentation des TMS résulte d'une combinaison de facteurs. 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 (mains, doigts, poignets)
- Le manque de récupération efficace après l'effort
- La chaleur, le froid, les vibrations

### Les 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 les programmes d'exercices bénéfiques pour votre santé. Un TMS mal soigné peut s'aggraver, ce qui allonge la durée du traitement et de convalescence, et peut développer des complications d'ordre neurologique beaucoup plus graves. Prenez soin de votre corps et il prendra soin de vous!

