

# RÉNOVER, EN TOUTE SÉCURITÉ



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

26 juin au 2 juillet 2016

Le mois de juin est synonyme pour plusieurs de déménagement, mais ce n'est pas tout! Il implique souvent quelques travaux de peinture sur une ou plusieurs surfaces de la nouvelle résidence. Tandis que les boîtes vides laissent place aux galons de peinture, continuez d'être attentif à vos mouvements afin d'éviter les blessures de nature neuro-musculo-squelettique.

## DES TRAVAUX CONTRAIGNANTS

Qu'il s'agisse de repeindre un plafond en entier ou de jouer les contorsionnistes pour atteindre de son pinceau un 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 même position de manière prolongée, lorsque les bras sont placés au-dessus des épaules par exemple, impose une pression musculaire supplémentaire et inhabituelle qui s'intensifie, proportionnellement au poids de l'outil. 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 (*IRSSST*) 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.»

*Préparez-vous*

*bien, avec*

*l'aide de votre*

*chiropraticien!*



**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, outre pour les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, 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.



## 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 s'échelonnent sur une période prolongée, 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 l'articulation. La tendinite est une inflammation du tendon ou de la couche superficielle qui recouvre ce dernier, et est due à des micro-déchirures 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, chauffez et étirez les régions à être sollicitées. Les exercices des épaules, des bras, du cou et du dos sont à considérer.
- Pour peindre en hauteur, utilisez un escabeau qui soit 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 de nature neuro-musculo-squelettique comme une tendinite, le mieux est de consulter un professionnel de la santé qui saura rapidement prendre votre problème en charge, votre docteur en chiropratique. À long terme, une douleur non traitée pourrait se transformer en douleur chronique.

**Les chiropraticiens sont des professionnels des troubles neuro-musculo-squelettiques qui peuvent vous aider à diminuer vos symptômes de douleur. Des questions? Demandez conseil à votre chiropraticien.**