

# DANGER DE BLESSURE AU TRAVAIL : LES INFIRMIERS (ÈRES)



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

4 au 10 septembre 2016

Aux États-Unis, la profession infirmière est considérée comme l'emploi le plus risqué en ce qui a trait aux blessures du dos. Au Canada, la profession n'est pas moins à risque. Près de la moitié 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, éviter les torsions latérales du tronc. Si une tâche exige une posture contraignante, assurez-vous de prendre des pauses fréquemment.

*Faites une pause  
avec l'appli gratuite  
Allez Bougez Canada,  
qui propose une  
routine d'exercices  
simples à réaliser  
en 3 minutes,  
parfaite pour vous  
déliaer les membres!*

*Disponible sur iOS, Android et Blackberry*



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, à part 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.



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 blessures.

## RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Avec la quantité de travail qui augmente sans cesse, la prise en charge de plus en plus importante des patients et les responsabilités 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 se 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 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 à besoin d'infirmières et d'infirmiers en bonne santé pour prodiguer des soins de qualité!

## CONSEILS

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

Consultez votre chiropraticien, il saura vous conseiller adéquatement.