

TRAVAILLER DEBOUT EN TOUTE SÉCURITÉ



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

11 au 17 septembre 2016

Ils sont serveurs, infirmiers, coiffeurs ou facteurs et savent bien ce qu'implique le fait de travailler debout! Lorsqu'ils sont mal préparés ou qu'ils doivent œuvrer dans des conditions ergonomiques inadéquates, il n'est pas rare que ces travailleurs en paient de leur santé neuro-musculo-squelettique. Vous reconnaissez-vous dans cette situation? Faites le point avec votre chiropraticien.

QUAND TRAVAILLER DEBOUT DEVIENT RISQUÉ

Évidemment, ce n'est pas parce que vous travaillez toujours debout que vous rencontrerez nécessairement des problèmes de santé vertébrale. Toutefois, il faut savoir être attentif et prendre les dispositions nécessaires pour effectuer son travail adéquatement. Une travailleuse sur deux souffrirait de blessures associées au travail debout. C'est beaucoup trop, quand on sait qu'un minimum de précaution pourrait prévenir la plupart des blessures professionnelles.

Généralement, le dos et les jambes sont les premiers membres touchés. Les victimes se retrouvent souvent chez un chiropraticien à devoir faire face à des problèmes chroniques tels que des douleurs lombaires et sacro-iliaques, ainsi que de l'arthrose au bas du dos, aux hanches et aux genoux.

Debout, le poids du corps se répartit sur la région lombaire et sur les membres inférieurs. Si le travail ne se fait pas de façon ergonomique, la colonne vertébrale et les articulations périphériques ne pourront pas assumer leur rôle de soutien.

*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.



RISQUES DE BLESSURES À L'ÉPAULE

1. L'organisation de l'espace

Elle est à la base d'un travail bien effectué. Si vos tâches vous obligent à demeurer dans une position immobile pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures, prévoyez suffisamment d'espace autour de vous pour pouvoir changer fréquemment de position.

Les objets que vous utilisez doivent également être faciles d'accès. Idéalement, ne tentez pas d'atteindre les éléments qui se trouvent derrière ou au-dessus de vos épaules. Faites toujours face à votre matériel, et ne faites pas de flexions exagérées du tronc.

2. Hauteur du matériel

Vous avez une table comme outil de travail? Vérifiez qu'elle soit à la bonne hauteur, selon votre taille. Dans une tâche de précision, la table devrait se situer à environ cinq centimètres au-dessus de votre coude. Un cuisinier, lui, – qui effectue un travail plus physique en faisant des pressions vers le bas – devrait plutôt positionner sa table à environ trente centimètres au-dessous du coude.

Si vous êtes une personne de petite taille et qu'il vous est impossible d'ajuster la hauteur de votre table de travail, prévoyez un tabouret sur lequel vous pourrez déposer vos pieds. Votre routine vous permet-elle de vous asseoir à l'occasion? Demandez à ce qu'une chaise vous soit installée! Vous serez ainsi assuré d'être positionné à une hauteur adéquate pour votre taille, et pourrez donner une pause à votre dos et à vos pieds pendant quelques minutes.

3. Quelles chaussures ?

Travaillez avec un soulier qui supporte votre pied sans trop le serrer. Idéalement, il ne devrait pas vous empêcher de bouger vos orteils, ni modifier la forme de votre pied. Les lacets sont également de bons alliés. Ils soutiennent le pied en l'empêchant de bouger inutilement à l'intérieur de la chaussure. Soyez conséquent dans le choix du talon : sans être complètement plat, il ne devrait pas non plus dépasser cinq centimètres de hauteur. Au final, retenez qu'une bonne chaussure est avant tout confortable!

4. L'importance des pauses

S'accorder des périodes de repos est essentiel. Faites des étirements des épaules et du cou, ainsi que quelques flexions et rotations du bassin. Procédez à une routine d'étirements du dos, des fessiers et des jambes, lors de votre retour à la maison. Il est primordial de renforcer la ceinture abdominale afin de créer un effet de "corset musculaire" qui soutiendra votre dos.

5. Vous êtes un employeur?

Soyez attentif aux besoins spécifiques de vos employés. Songez à leur offrir une formation, par exemple : savent-ils vraiment à quelles blessures ils peuvent s'exposer ? Plusieurs arrêts de travail en raison de blessures sont évitables, si vous y mettez un peu de vôtre. Vous y gagnerez en productivité et en efficacité, c'est garanti!

Consultez votre chiropraticien, il saura vous conseiller adéquatement.