

DANGER DE BLESSURES AU TRAVAIL : LES CAMIONNEURS (NEUSES)



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

25 septembre au 1^{er} octobre 2016

C'est bien connu, le métier de camionneur n'est pas de tout repos. Les longues heures de conduite, le maintien prolongé d'une position assise, les gestes répétitifs et l'état occasionnellement douteux des équipements font de ce métier un travail plutôt à risque de blessures neuro-musculo-squelettiques. De plus, les activités extraconduites telles que la manutention, le bâchage et le débouchage, ainsi que l'accès à la cabine et au quai de chargement représentent également d'autres multiples facteurs de dangers.

L'observation clinique confirme que plus de 25 % des lésions subies sont de natures neuro-musculo-squelettiques. Effectivement, les problèmes du sacro-iliaque (bas du dos), la capsulite et le syndrome acromio-calviculaire (épaule) sont parmi les lésions les plus fréquemment rencontrées en clinique.

LES PROBLÈMES DU SACRO-ILIAQUE

Le terme sacro-iliite désigne une inflammation des articulations sacro-iliaques. L'articulation sacro-iliaque est composée du sacrum, une pièce osseuse triangulaire située à l'arrière du postérieur et juste au-dessus du coccyx, ainsi que des os iliaques qui sont situés de chaque côté du bassin.

La sacro-iliite peut entraîner l'apparition de douleurs aux fessiers. Ces douleurs ont, entre autres choses, pour caractéristique d'irradier vers la partie arrière du postérieur et peuvent descendre dans la jambe. Le syndrome de la sacro-iliite ne doit cependant pas être confondu avec d'autres pathologies, dont la lombalgie.

*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
délier 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.

Vous aurez compris que cette lésion est souvent causée chez le camionneur par le maintien d'une position assise sur de trop longues distances et par l'adoption d'une mauvaise posture de conduite. Elle peut être aggravée par l'utilisation d'un siège non convenable à la tâche requise. De même, le fait de porter son portefeuille dans la poche arrière du pantalon pourrait, à moyen et long terme, de provoquer des problèmes à l'articulation sacro-iliaque.

LA CAPSULITE DES TENDONS DE LA MAIN

Cette lésion de la main, aussi appelée maladie de Dupuytren, touche généralement les deux mains et se caractérisant par une flexion non volontaire de certains doigts. L'extension des doigts devient alors de plus en plus difficile. La rétraction de la membrane de recouvrement des tendons entraîne un raccourcissement de ceux-ci et oblige les doigts concernés à se plier en direction de la paume de la main.

Cette lésion apparaît chez les camionneurs de longue date qui ont maintenu les mains sur le volant presque tous les jours et pendant de nombreuses heures. On peut comparer ces maux au syndrome du tunnel carpien chez la secrétaire qui maintient le poignet dans un certain angle pendant de longues heures.

LE SYNDROME ACROMIO-CLAVICULAIRE

L'acromion est l'extrémité osseuse de forme triangulaire et aplatie prolongeant l'omoplate en haut et en dehors de l'épine scapulaire. Cette articulation constitue l'extrémité avant et supérieure de l'épaule. C'est au niveau de l'acromion que se situe l'articulation de l'omoplate avec la clavicule.

Les pathologies rencontrées à ce niveau sont essentiellement la luxation acromio-claviculaire. Une luxation est le déplacement d'une surface articulaire par rapport à une autre, entre deux os qui constituent habituellement une articulation. Ainsi, dans la luxation acromio-claviculaire, la clavicule aura tendance à sortir de sa loge habituelle.

Dans le cas qui nous occupe, la lésion de l'articulation acromio-claviculaire est souvent causée par des contraintes répétitives ou encore des positions répétitives. Par exemple, le fait de positionner le bras qui ne tient pas le volant sur le bord de la fenêtre du véhicule peut provoquer ce problème, tout comme l'embrayage et le désembrayage du bras de vitesse.

Bien entendu, d'autres types de lésions de nature neuro-musculo-squelettique comme la tendinite à la hanche, les problèmes de déchirures musculaires, les entorses et foulures, peuvent affecter le camionneur.

Consultez votre chiropraticien, il saura vous conseiller adéquatement.

