



Maux de dos, mal du siècle

Les troubles neuro-musculo-squelettiques, le mal du siècle? Près de 80% de la population souffrira un jour ou l'autre d'un mal de dos sévère. Plusieurs d'entre nous avons un travail qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée. Sans trop nous en rendre compte, nous adoptons des postures qui peuvent nous porter préjudice. Les problèmes peuvent passer de mal de cou (cervicalgie) à la tendinite ou la capsulite de l'épaule, douleur au milieu du dos (dorsalgie) ou encore engourdissements aux mains (d'origine cervicale ou syndrome du tunnel carpien).

Selon un rapport de la CSST, entre 2003 et 2006, les tendinites à l'épaule, les tendinites au poignet et les épicondylites ou épitrochléites représentent 57,4% des lésions en « ITE » du système neuro-musculo-squelettique. Afin de diminuer vos risques de blessures tout en améliorant vos performances, voici quelques conseils à respecter pour avoir un environnement efficace et sécuritaire.

1- LA CHAISE

Il faut choisir une chaise avec un siège et un dossier réglables. Il est important d'avoir une bonne chaise qui, par sa construction, saura supporter l'ensemble de la colonne vertébrale.

Hauteur du dossier

Régler la hauteur du dossier en fonction du support lombaire qui doit se trouver au creux du bas du dos. Votre choix de chaise devrait aussi se porter sur une chaise à dossier haut permettant de bien appuyer l'ensemble de la structure vertébrale et ainsi éviter une fatigue induite.

Position assise

Régler la position de l'assise pour que vos cuisses soient horizontales avec le sol et que vos pieds soient en appui au sol. Réglez votre chaise pour que vos genoux soient à angle de 90 °.



La chiropratique

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 dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

2- L'ÉCRAN

Un écran plat à cristaux liquides est infiniment supérieur au traditionnel écran cathodique. En effet, l'écran à cristaux liquides amène moins de fatigue oculaire et prend moins de place sur votre surface de travail. Ayant plus de place devant l'écran, vous pourrez y mettre des documents. De cette façon, vous n'aurez pas à travailler la tête de biais, situation qui peut amener des demandes inégales sur votre colonne cervicale.

3- LE CLAVIER

Position

Le clavier devrait être placé directement en face de vous. Si vous utilisez une seule main pour taper au clavier ou que vous utilisiez seulement une partie du clavier (partie numérique), centrez le clavier ou la partie utilisée par rapport à la main employée.

Les poignets devraient rester dans le prolongement des avant-bras. Il est donc conseillé d'ajuster les pattes du clavier de façon à ne pas « casser » les poignets. Vos avant-bras doivent donc être au même niveau que votre plan de travail.

Appui-poignet

Un appui-poignet permet de minimiser la pression directe sur les tendons, les nerfs et les vaisseaux sanguins des poignets, et ainsi diminuer les risques de développer un syndrome du tunnel carpien. Il est préférable de les utiliser pour les périodes de repos.

Même en étant immobile, notre position peut induire un stress inutile et conduire à des problèmes de dos, de respiration, de digestion ou de démarche. Une bonne posture aide à prévenir ces différents troubles de la santé. Informez-vous à votre chiropraticien.

Le saviez-vous ?

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, 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.

4- SOURIS

La souris est une autre composante d'un bureau qui peut vous causer des problèmes au niveau cou et épaules. Optez pour une souris optique (avec ou sans fil). Elle vous donnera une plus grande liberté de mouvement et un confort accru.

Si vous souffrez de douleurs et engourdissement aux épaules, poignets ou main, choisissez plutôt la souris fixe. Elle est facilement reconnaissable par sa grosseur plus imposante et sa grosse boule amovible de couleur sur le dessus. Celle-ci vous permettra de choisir une position d'appui du bras qui vous semblera idéale (n'occasionnant pas de fatigue). La souris fixe utilise seulement les doigts. Ce faisant, ceci épargnera votre épaule / cou, coude et poignet. La souris devrait être située juste à côté du clavier et à la même hauteur.

Même en étant immobile, notre position peut induire un stress inutile et conduire à des problèmes de dos, de respiration, de digestion ou de démarche. En contrepartie, une bonne posture aide à prévenir les blessures, amène un meilleur fonctionnement des organes internes, de la respiration et de la digestion. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir un poste de travail bien adapté à sa morphologie et à son travail.