

TMS

Les troubles musculo-squelettiques

En clinique, il y a très peu d'activités qui peuvent causer instantanément des blessures ou des douleurs. Il s'agit davantage de postures, de petits gestes, chacun d'apparence anodine et inoffensive qui, au fil des mois et des années, sont refaits tellement de fois de la même façon qu'ils peuvent en venir à causer des lésions. Ceci rend parfois la vie et le travail difficiles et peut même entraîner des incapacités permanentes.

Saviez-vous que, même si les électrolystes sont majoritairement droitiers, un bon nombre ont des douleurs à l'épaule gauche? Le simple fait de tenir la peau du client tendue pourrait causer des lésions rendant le travail inconfortable, douloureux, requérant des traitements et même entraîner des arrêts de travail! Ce n'est toutefois pas le fait de tenir le porte-filament ou de tendre la peau du client qui impose une charge à l'épaule, mais le fait de maintenir son bras en élévation pendant de longues minutes, plusieurs fois par jour.

Au fil des années, plusieurs définitions ont été données pour les douleurs et incapacités qui surviennent suite à des contraintes en milieu de travail et qui créent des lésions à long terme. Nous utilisons le terme «troubles musculo-squelettiques (TMS)».

Les troubles musculo-squelettiques sont reliés à plusieurs contraintes qui se retrouvent souvent combinées dans un même poste, soit des contraintes reliées au maintien de postures, de force ou de répétition des mouvements. Un ou plusieurs facteurs peuvent être présents. Leur combinaison augmente le niveau de risque.

Combinaison de facteurs pouvant causer des lésions

Les lésions peuvent être causées soit par une répétition des mêmes mouvements ou l'absence de mouvement dans le maintien d'une position que l'on appelle statique. Les structures du dos et des épaules sont particulièrement touchées par ce type de posture pour stabiliser les membres supérieurs.

La force requise, découlant de la précision demandée pour effectuer le travail, est aussi un facteur critique dans le développement de TMS. Lorsque l'effort musculaire augmente, les substrats énergétiques et la circulation sanguine diminuent, causant ainsi une fatigue musculaire rapide. Le temps de récupération peut facilement excéder la durée actuelle de travail. Si la récupération n'est pas suffisante, des blessures peuvent survenir au niveau des tissus. Il a été démontré (source: Patry, 1996) qu'en combinant les facteurs force et répétition, le risque de voir apparaître des TMS est multiplié par 29!

En 2000, une recherche sur la diminution et la prévention des TMS en clinique dentaire a été initiée par M^{me} Rose-Ange Proteau, ergonomiste pour l'Association pour la santé et la sécurité du travail (ASSTAS). M. Denis Marchand, Ph.D. et professeur au département d'ergonomie de l'UQAM, a coordonné l'étude financée par l'Institut de recherche Robert Sauvé en santé et sécurité du travail (IRSST).

M^{me} Proteau a collaboré avec M^{me} Lyne Noiseux, designer industriel chez Akio Design, à la conception et au développement de nouveaux appuis-coudes mobiles, adaptés pour le travail de précision répétitif. Lors de l'étude clinique, réalisée auprès d'hygiénistes dentaires, l'activité musculaire de huit muscles a été mesurée par électromyographie de surface (EMG) avant et après un mois d'utilisation des nouveaux appuis. Les résultats ont démontré une réduction significative du stress musculaire, atteignant 50%.

Depuis 2001, il a été prouvé que l'appui-coude mobile Posiflex^{mc} (voir publicité ci-dessous) prévient et aide à diminuer les TMS pour le travail d'électrolyste. M^{me} Hélène Dionne, électrolyste et ancienne hygiéniste dentaire, fut la première à démontrer que le travail de l'électrolyste

est comparable au travail dentaire, car il requiert les mêmes exigences de précision et de mouvements répétitifs.

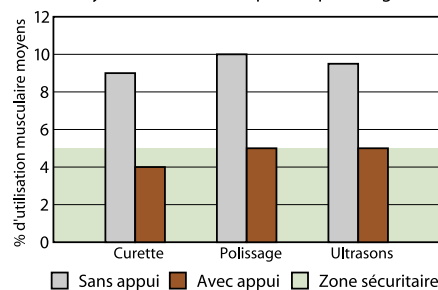
L'appui-coude mobile Posiflex^{mc} est muni d'un mécanisme de rotule qui permet de suivre les mouvements naturels du corps, tout en supportant le poids du bras. L'appui-coude est une aide précieuse pour conserver une bonne posture tout au long de la journée. Le coussin, fabriqué en gel d'uréthane, offre un grand confort au coude. L'ajustement en hauteur de l'appui permet de travailler avec l'épaule détendue.

Suite à quelques semaines d'utilisation de Posiflex^{mc}, M^{me} Dionne nous confie: «avant d'utiliser les appuis-coudes Posiflex^{mc}, j'éprouvais régulièrement de la fatigue, parfois même de la douleur au niveau de mon épaule et de mon cou, à la fin de mes journées de travail. Depuis que j'ai découvert les appuis-coudes Posiflex^{mc}, je ne ressens plus ces malaises même après de longues heures de travail» (voir «**promos Dectro**»). ♦

Références

Rose-Ange Proteau, ergonomiste, ASSTAS, Guide de prévention des troubles musculo-squelettiques en clinique dentaire, 2002.
Patry, 1996.

Analyse musculaire – Trapèze supérieur gauche



Extrait de l'étude: pourcentage d'utilisation musculaire (PUM) moyen des trapèzes supérieurs avec et sans appuis-coudes mobiles. La limite sécuritaire du PUM se situe à 5%; les appuis-coudes permettent d'atteindre ce niveau sécuritaire.

Votre *santé* entre bonnes mains!

Chiropratique, massothérapie, acupuncture, psychologie et nutrition

• **Soulagement rapide**
Maux de cou, de dos,
d'épaules, sciatiques, etc.

• **Service chiropratique**
adapté pour
les professionnelles
de la beauté

Vos chiropraticiens



D^r Fadi AinMelk, DC



D^r Patrick Laliberté, DC

GRATUIT!
Examen initial et
premier traitement
chiropratique
(valeur de 85\$)

Appuis-coudes mobiles
Posiflex^{mc}
Enfin le confort au travail!



Posiflex^{mc}
Galaxium



Centre chiropratique familial
Chemin Ste-Foy
1535, chemin Ste-Foy, Québec

Prenez un rendez-vous dès maintenant!

418.682.1199

Le groupe Dectro (liste complète à l'endos) galaxium@dectro.com