

Points importants à surveiller

Ménagez vos articulations : diversifiez et adaptez vos manœuvres!

- ➔ **Rappelez-vous : Plus la position de vos mains ou de vos doigts s'éloigne de l'axe neutre, plus la manœuvre exige de la force et moins souvent et longtemps elle devrait être exécutée.**
- ➔ **Soutenez vos articulations (pouce, doigts, main, poignet) chaque fois que vous appliquez une pression.**
- ➔ **Explorez d'autres façons de faire, en respectant l'intensité et le but de la manœuvre à adapter.** Utilisez vos jointures, votre poing souple, le talon de la main ou du pouce, votre avant-bras ou votre coude. Réservez vos pouces et vos doigts pour faire des palpations, vérifier l'effet d'une manœuvre sur les tissus, etc.

Protégez vos pouces et vos doigts!

- ➔ **Veillez à ce que l'angle qui sépare votre pouce et votre index ne dépasse pas 45°.** Malheureusement, on remarque trop souvent un écart de plus de 65°, et même de 90°, lors des frictions paravertébrales, des frictions profondes, des compressions ischémiques et des pétrissages.
- ➔ **Lors des pétrissages, préférez les manœuvres pleine main, pouces fermés, et effectuez plus souvent la pression avec le talon de la main afin de ménager vos pouces.** Attention! Une manœuvre comme la pince digitale, effectuée du bout des doigts, demande plus d'effort musculaire pour être efficace.
- ➔ **Remplacez le palper-rouler (pincer-rouler) par des variantes moins douloureuses pour la personne et qui sollicitent moins vos doigts.** Le palper-rouler est souvent inutilement employé dans les routines du dos. Alternez ou terminez avec le palper-rouler ou, mieux encore, réservez-le aux seules zones myofasciales.

Misez dès maintenant sur votre santé!

- ➔ **Respectez vos limites.** L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de troubles musculosquelettiques (TMS).
- ➔ **Réglez la hauteur de votre table en fonction de la personne et, si possible, de la manœuvre.** Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS des membres supérieurs et du dos. L'achat d'une table motorisée peut être un investissement santé.
- ➔ **Préparez vos muscles et vos articulations.** Avant votre premier massage, faites des exercices d'échauffement, sans oublier les mains. Entre les massages, faites des étirements.
- ➔ **Accordez-vous des périodes de récupération suffisantes.** Se réserver des moments de récupération pendant et entre les massages est essentiel.

Vos mains constituent votre principal outil de travail. En massage, les pressions et les mouvements répétés des doigts et des poignets sont inévitables. Or, les manœuvres profondes, soutenues et répétées créent des irritations et des inflammations des tendons, des ligaments, etc.

Êtes-vous à risque?

- Répétez-vous longtemps et souvent le même mouvement?
- Utilisez-vous sans cesse la même partie de la main, telle que vos pouces?
- Placez-vous vos articulations dans des positions contraignantes? Par exemple, vos pouces s'écartent-ils largement de vos doigts?
- Vous servez-vous de votre force musculaire plutôt que du poids de votre corps?

Facteurs de risques

La durée d'exposition

Une heure, un quart de travail, toute une vie professionnelle, durant lesquels les effets s'accumulent.

La répétitivité

La répétitivité correspond à la fréquence d'un geste, mais aussi à l'utilisation répétée des mêmes structures tissulaires, même si les mouvements sont variés.

L'intensité

Lorsqu'une manœuvre entraîne l'articulation près ou au-delà de ses limites naturelles, l'application d'une force requiert plus d'effort de la structure sollicitée pour l'exercer ou la maintenir (ex. : pressions glissées ou compression, pouce écarté).

MÉNAGEZ VOS MAINS!



DES ASTUCES POUR DURER DANS LE MÉTIER!



Adaptation et graphisme :



Révision scientifique :
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST

Recherche et rédaction :
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,
massothérapeute et andragogue.

Prise de photos : Jacques D'Aragon

Avec l'aide financière de :
Commission
des partenaires
du marché du travail
Québec



SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC

COMITÉ SECTORIEL
DE LA MAIN-D'OEUVRE
DES SERVICES
DE SOINS PERSONNELS

L'inconfort et les tensions musculaires sont souvent liés à l'adoption de postures contraignantes et aux gestes répétitifs.

Bonnes postures et celles à éviter lors des manœuvres sollicitant les mains !

FRICTIONS ET PONÇAGES



- Évitez cette manœuvre, car le pouce s'écarte trop des doigts.
- Réduisez l'écart entre le pouce et les doigts.
- Exécutez le mouvement, un côté à la fois, les doigts soutenus.

COMPRESSIONS ISCHÉMIQUES



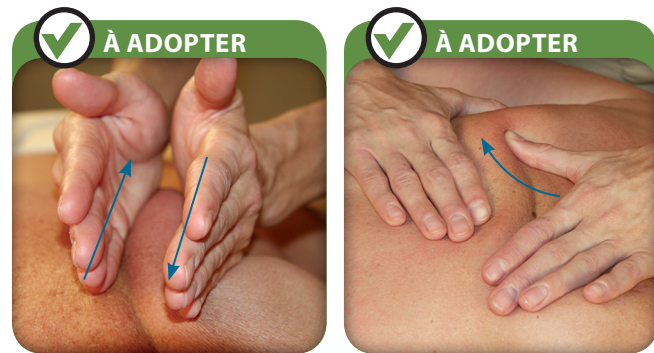
- Au moment de faire une pression, veillez à ce que le pouce ne s'écarte pas trop des doigts (hyperabduction) afin de ne pas imposer une double contrainte aux articulations.
- Appliquez la technique pouce sur pouce (pouce assisté).
- Utilisez un coude, une ou deux jointures, en stabilisant les articulations.

PRESSIONS GLISSÉES, FOULAGES ET DRAINAGES



- Évitez cette manœuvre, car le pouce s'écarte trop des doigts.
- Ici encore, évitez cette manœuvre, car le pouce s'écarte trop des doigts.
- Utilisez plutôt le poing fermé et souple.

PALPER-ROULER (PINCER-ROULER)



- Saisissez le pli de peau entre les deux mains afin de réduire la contrainte exercée sur les fines articulations des doigts.
- Autre façon de faire : exécutez le pétrissage en chevrons, le pouce poussant le pli de la peau entre le pouce et l'index ouverts à 45°. Cette technique convient particulièrement bien au dos.



- Utilisez le poing et l'index de façon à stabiliser l'articulation du pouce.
- Soutenez le poignet à l'aide de la main.



- Travaillez avec le talon du pouce ou de la main.
- Appliquez la technique du pouce assisté.
- Appliquez la technique des doigts assistés en vous assurant de maintenir l'articulation dans l'axe du bras et la direction du mouvement.

CONSEIL CLÉ

Appuyez-vous sur votre respiration.

- Inspirez au moment d'amener vos bras vers vous ou de soulever un membre, la tête ou des tissus musculaires.
- Expirez au moment d'éloigner vos bras et d'appliquer une pression.

CONSEIL CLÉ

Répartissez l'effort sur l'ensemble du corps.

Utilisez votre centre de gravité et le transfert de poids, et ce, même lors de manœuvres faites sur de petites surfaces.