

SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC

POUR DURER DANS LE MÉTIER...

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 poignets !

EFFLEURAGES ET PRESSIONS



- Évitez les déviations latérales répétées des poignets lors de l'effleurage du dos.



- Conservez les mains et les poignets dans l'axe des bras à l'aide du jeu de jambe qui permet d'effectuer l'aller-retour du mouvement.



- Exécutez le mouvement face à la table, devant vous, de la colonne vertébrale vers le côté opposé, en utilisant la main ou les avant-bras.



- Méfiez-vous de l'hyperextension du poignet lors de l'application d'huile ainsi que de l'instabilité des articulations lors des pressions faites avec le talon de la main.



- Soutenez et stabilisez le poignet et la main lorsque vous effectuez toute manœuvre qui requiert de la pression.

MASSAGE DE LA NUQUE ET RELÂCHEMENT SOUS-OCCIPITAL



- Évitez les flexions du poignet et des doigts, doublées d'un effort pour soutenir la tête.



- Travaillez prudemment, car le poids de la tête impose une pression sur les articulations des doigts et de la main en flexion.



- Placez une serviette roulée sous l'occiput afin de soutenir la tête et de fournir un appui à vos poignets.



- Faites reposer la tête sur vos poings fermés, les avant-bras posés sur la table. Glissez le long de la nuque, sans forcer les poignets, en déplaçant votre corps sur vos ischions servant de pivot.

UN PETIT CONSEIL...

- Lors des effleurages, déplacez-vous sur le côté, le long de la table.
- Lors des pressions sur les épaules, adoptez une position plus neutre du poignet en ajustant votre distance.
- Lors du massage de la nuque et du relâchement sous-occipital, assoyez-vous afin de garder les poignets dans l'axe des avant-bras.



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 de votre corps.

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