

Points importants à surveiller

Ménagez vos articulations : diversifiez et adaptez vos manœuvres

- ➔ **Durant les manœuvres, gardez la tête et le dos droits, maintenez les coudes près du corps et stabilisez les omoplates.**
- ➔ **Évitez les torsions du dos!** Votre bassin et vos épaules doivent être parallèles et dans l'axe du mouvement. Travaillez dans un local qui offre l'espace suffisant autour de la table. Portez votre huile à massage à la ceinture.
- ➔ **Déplacez-vous souvent autour de la table.** Le travail debout prolongé, sans changement de posture, est plus exigeant pour le dos et augmente le stress sur les disques intervertébraux.
- ➔ **Assoyez-vous!** Lorsque vous massez les bras, la nuque ou les pieds, utilisez un siège appuie-fesses (assis-debout), un tabouret à siège selle ou un tabouret inclinable.
- ➔ **Évitez de creuser ou de courber le dos.** Afin d'effacer la lordose et de reposer votre dos, posez un pied sur un tabouret. Sa hauteur doit vous permettre de faire le transfert de poids.
- ➔ **Installez un tapis antifatigue.** Ce type de tapis réduit la tension et la fatigue du dos.
- ➔ **Soignez votre dos!** Veillez à garder votre dos souple et solide : exercices d'étirement, de renforcement musculaire du dos et des abdominaux, massage, etc.

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.

Les maux de dos sont si fréquents que de nombreux massothérapeutes considèrent qu'ils font partie du métier! Pourtant, vous pouvez prévenir la plupart d'entre eux.

Êtes-vous à risque?

- De façon générale, concentrez-vous votre massage sur de petites surfaces en vous déplaçant très peu?
- Travaillez-vous tête penchée et dos courbé? En torsion? Pieds rapprochés et dos creux?
- Travaillez-vous bras tendus devant vous, jambe arrière en hyperextension?
- Lors des mobilisations, soulevez-vous les membres par un effort musculaire?

Facteurs de risques

Une position contraignante et la direction de l'effort

La posture influe sur l'intensité de l'effort à fournir pour appliquer une force. Une bonne posture permet la participation de tout le corps. À l'opposé, une mauvaise posture dévie l'impulsion, rend celle-ci inefficace et impose l'effort au dos ou aux structures des membres supérieurs : doigts, mains, bras ou épaules.

ÉPARGNEZ VOTRE DOS!



DES ASTUCES POUR DURER DANS LE MÉTIER!



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



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

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 le dos !

ALIGNEMENT DES CEINTURES



- Afin de ne pas être privé d'une liberté de mouvement nécessaire à la bonne réalisation de vos manœuvres, ne travaillez pas dans un endroit où l'espace est insuffisant autour de la table.



- Afin de vous éviter de courber le dos, ne travaillez pas avec une table trop basse et avec les pieds rapprochés.



- Alignez le bassin et les épaules, dans l'axe du mouvement.
- Pour ce faire, placez un pied devant l'autre, de façon à fléchir le genou plutôt que le dos. Gardez aussi la tête dans l'axe du dos bien droit, les épaules dégagées.

MOBILISATION SÉCURITAIRE



- Évitez de soulever un membre lourd tout en ayant le dos fléchi.



- Positionnez-vous correctement au départ : pieds écartés, genoux légèrement fléchis, omoplates stabilisées et dos droit.
- Demandez à la personne de glisser son pied sur la table afin d'amener le genou en flexion. Puis, en inspirant, soulevez le membre en avançant sur votre jambe avant pour effectuer la manœuvre.



- En expirant, déposez le membre en revenant sur votre jambe arrière.

POSTURE ASSISE



- Évitez de vous asseoir sur la table.



- Lorsque vous massez la nuque et le visage, ne reportez pas le poids de votre tronc vers l'avant afin d'éviter d'augmenter la pression intradiscale et le stress sur vos muscles dorsaux.



- Prenez appui sur les ischions, en gardant les genoux plus bas que le bassin, les jambes ouvertes et les pieds au sol.



- Alignez votre front et votre menton sur votre centre de gravité. Initiez les mouvements à partir de ce centre de gravité.

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.