

Points importants à surveiller

Ménagez vos articulations : diversifiez et adaptez vos manœuvres!

- ➔ **Déplacez-vous régulièrement autour de la table.** Assurez-vous d'avoir l'espace suffisant pour le faire. Lors des grands effleurages, faites au moins deux pas le long de la table.
- ➔ **Limitez la durée du travail sur des surfaces restreintes.** Encadrez régulièrement ces séquences par de grands mouvements. Des effleurages englobants (balayages) et des drainages vous permettront de faire quelques pas.
- ➔ **Initiez vos manœuvres à partir de votre centre de gravité, situé sous le nombril.** Lors des manœuvres, déplacez le poids du tronc d'une jambe à l'autre.
- ➔ **Maintenez votre centre de gravité dans l'axe du mouvement effectué.**
- ➔ **Variez votre posture!** Lors des pétrissages et des manœuvres allant du centre vers l'extérieur, placez-vous de côté et perpendiculairement à la table afin d'éviter la torsion du dos, l'élévation de l'épaule, etc.

Partez du bon pied!

- ➔ **Portez des chaussures suffisamment larges à semelles souples.** Évitez les talons hauts et les bouts pointus.
- ➔ **Installez un tapis antifatigue.** Au besoin, insérez des fausses semelles bien coussinées ou des orthèses dans vos chaussures.
- ➔ **Réservez-vous des pauses pour marcher et vous asseoir.** Donnez du répit à vos pieds.

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.
- ➔ **Accordez-vous des périodes de récupération suffisantes.** Se réserver des moments de récupération pendant et entre les massages est essentiel.
- ➔ **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 et quelques pas de danse.

Rester longtemps debout sans se déplacer entraîne de la fatigue et de la douleur. Un massage qui ménage les mains, les poignets et le dos ressemble à une danse fluide lorsque tout le corps y est engagé. Comment dansez-vous ?

Êtes-vous à risque?

- Travaillez-vous longtemps sur des surfaces restreintes, debout et sans déplacer les pieds?
- Vous placez-vous loin de la zone à masser?
- Vous étirez-vous lors des grands effleurages?
- Lors des manœuvres, mobilisez-vous votre seule main, votre poignet ou votre coude plutôt que d'utiliser votre jeu de jambes?

Facteurs de risques

La posture statique

La posture debout prolongée peut occasionner divers troubles musculosquelettiques et circulatoires aux pieds, aux jambes, aux genoux, aux hanches et au bas du dos. La contrainte est moindre si vous pouvez marcher, ne serait-ce que faire deux ou trois pas, ou alterner les postures debout et assise.

MARCHEZ ET... DANSEZ!



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'ŒUVRE
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 l'ensemble du corps !

MOUVEMENT ET TRANSFERT DE POIDS



- Faites preuve de vigilance lorsque vous placez votre jambe arrière en hyperextension, car cela limite les transferts de poids et vous oblige à travailler avec les bras tendus.
- Loin des positions neutres, cette posture, lorsqu'elle est souvent ou longtemps utilisée, occasionne des tensions et des douleurs au bas et au haut du dos.



- Réduisez l'extension de la jambe arrière pour vous déplacer lors des grands effleurages.



- Effectuez un bon transfert de poids dans vos déplacements.

TRACTION SÉCURITAIRE



- Évitez de travailler en position penchée et à bout de bras.



- Ne travaillez pas le dos courbé afin d'éviter que l'effort vienne du bas du dos et des structures de l'épaule, et ce, même si les genoux sont fléchis.



- Au départ, gardez le dos droit et placez les pieds l'un devant l'autre.
- En inspirant, saisissez la cheville à deux mains, sans la soulever, en gardant les coudes baissés et les omoplates stabilisées.



- En expirant, portez-vous sur votre jambe arrière. La traction se fait alors sans effort, par le poids du corps.

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.



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.