

# MAUX DE DOS, MAL DU SIÈCLE



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

Les troubles neuro-musculo-squelettiques, le mal du siècle? Près de 80% de la population souffrira un jour ou l'autre d'un mal de dos sévère. Plusieurs d'entre nous exerçons une profession qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée. Sans trop nous en rendre compte, nous adoptons des postures qui peuvent nous porter préjudice. Les problèmes peuvent passer de mal de cou (cervicalgie) à la tendinite ou la capsulite de l'épaule, douleur au milieu du dos (dorsalgie) ou encore engourdissements aux mains (d'origine cervicale ou syndrome du tunnel carpien). Pour l'observer quotidiennement dans son travail, tout chiropraticien peut en témoigner facilement.

De plus, selon un rapport de la CSST, entre 2003 et 2006, les tendinites à l'épaule, les tendinites au poignet et les épicondylites ou épitrochléites représentent 57,4% des lésions en « ITE » du système neuro-musculo-squelettique. Afin de diminuer vos risques de blessures tout en améliorant vos performances, voici quelques conseils chiropratiques à respecter pour avoir un environnement efficace et sécuritaire.

## La chaise

Il faut choisir une chaise avec un siège et un dossier réglables. Il est important d'avoir une bonne chaise

qui, par sa construction, saura supporter l'ensemble de la colonne vertébrale.

## Hauteur du dossier

Réglez la hauteur du dossier en fonction du support lombaire qui doit se trouver au creux du bas du dos. Votre choix de chaise devrait aussi se porter sur une chaise à dossier haut permettant de bien appuyer l'ensemble de la structure vertébrale et ainsi éviter une fatigue induite.

## Position assise

Réglez la position assise pour que vos cuisses soient horizontales avec le sol et que vos pieds soient en appui au sol. Réglez également votre chaise pour que vos genoux soient à angle de 90 °.

## L'écran

Un écran plat à cristaux liquides est infiniment supérieur au traditionnel écran cathodique. En effet, l'écran à cristaux liquides amène moins de fatigue oculaire et prend moins de place sur votre surface de travail. Ayant plus de place devant l'écran, vous pourrez y mettre des documents. De cette façon, vous n'aurez pas à travailler la tête de biais, situation qui peut amener des demandes inégales sur votre colonne cervicale.

## Le clavier

### Position

Le clavier devrait être placé directement en face de vous. Si vous utilisez une seule main pour taper au clavier ou que vous utilisiez seulement une partie du clavier (partie numérique), centrez le clavier ou la partie utilisée par rapport à la main employée.

### Inclinaison

Les poignets devraient rester dans le prolongement des avant-bras. Il est donc conseillé d'ajuster les pattes du clavier de façon à ne pas « casser » les poignets. Vos avant-bras doivent donc être au même niveau que votre plan de travail.

### Appui-poignet

Un appui-poignet permet de minimiser la pression directe sur les tendons, les nerfs et les vaisseaux sanguins des poignets, et ainsi diminuer les risques de développer un syndrome du tunnel carpien. Il est préférable de les utiliser pour les périodes de repos.

## La souris

La souris est une autre composante d'un bureau qui peut vous causer des problèmes au niveau du cou et des épaules. Optez pour une souris optique (avec ou sans fil). Elle vous donnera une plus grande liberté de mouvement et un confort accru.

Si vous souffrez de douleurs et engourdissement aux épaules, poignets ou mains, choisissez plutôt la

souris fixe. Elle est facilement reconnaissable par sa grosseur plus imposante et sa grosse boule amovible de couleur sur le dessus. Celle-ci vous permettra de choisir une position d'appui du bras qui vous semblera idéale (n'occasionnant pas de fatigue). La souris fixe utilise seulement les doigts. Ce faisant, ceci épargnera votre épaule / cou, coude et poignet. La souris devrait être située juste à côté du clavier et à la même hauteur.

Même en étant immobile, notre position peut induire un stress inutile et conduire à des problèmes de dos, de respiration, de digestion ou de démarche. En contrepartie, une bonne posture aide à prévenir les blessures, amène un meilleur fonctionnement des organes internes, de la respiration et de la digestion. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir un poste de travail bien adapté à sa morphologie et à son travail. Votre chiropraticien est là pour vous conseiller.

