

TORONTO WORKERS' HEALTH & SAFETY LEGAL CLINIC

Microtraumatismes répétés

Les microtraumatismes répétés sont causés par le fait d'agripper des objets, de tendre les bras ou de bouger d'une façon forcée ou maladroite sans avoir assez de temps pour se reposer ou récupérer. Ils occasionnent des dommages aux tendons, aux nerfs, aux muscles et aux autres tissus mous. Ils peuvent toucher le cou, les épaules, le haut du dos, les coudes, les bras, les mains ou les poignets. Les microtraumatismes répétés peuvent toucher des travailleurs occupant divers emplois.

Quels sont les symptômes des microtraumatismes répétés?

- tension, rigidité, douleur ou brûlement des mains, poignets, doigts, avant-bras, coudes, épaules, dos ou cou;
- douleur se manifestant au moment d'accomplir certaines tâches, puis s'estompant pendant les périodes d'arrêt (fins de semaine ou vacances);
- difficultés à tourner les pages d'un livre, les poignées de porte ou les robinets, à tenir une tasse à café, à transporter des objets ou à se boutonner;
- picotement, froideur ou engourdissement des mains;
- maladresse ou perte de force dans les mains;
- fatigue, manque d'endurance, sensation de lourdeur;
- douleur provoquant le réveil pendant la nuit;
- besoin de masser les mains, les poignets ou les bras;
- difficultés à ouvrir ou à fermer les mains;
- tremblements;
- le fait d'éviter des activités ou des sports que l'on a toujours pratiqués.



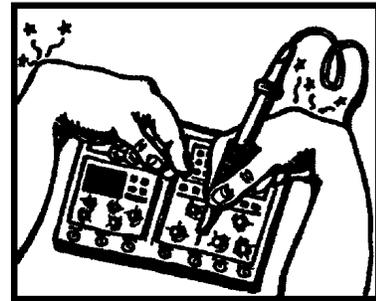
Que devez-vous faire si vous éprouvez des symptômes des microtraumatismes répétés?

Nous avons tous souffert à l'occasion d'une douleur s'estompant en un ou deux jours, surtout lorsque nous faisons un geste avec démesure. Cependant, si vous souffrez souvent de symptômes des microtraumatismes répétés, consultez votre médecin sans tarder. Le fait de traiter les microtraumatismes répétés rapidement constitue la meilleure façon de limiter les dommages à long terme.

Votre médecin peut recommander la physiothérapie, l'exercice physique, des soins de chiropractie, des étirements, la relaxation ou des analgésiques pour vous aider. Toutefois, il est encore plus important de s'attaquer à la cause du problème.

Comment prévenir les microtraumatismes répétés

1. Examinez votre poste de travail et vos habitudes de travail et songez à des méthodes plus confortables. Évitez de tendre les bras trop loin, de vous tourner excessivement ou d'adopter des postures peu naturelles. Assurez-vous que vos outils ainsi que votre poste de travail ne sont pas trop démesurés pour votre corps.
2. Alternez les tâches souvent afin de faire appel à des muscles différents. S'il est possible de le faire, bougez et changez de position aussi souvent que possible.
3. Prenez des poses de cinq minutes à chaque demi-heure. Étirez-vous et bougez un peu. Prenez souvent des « mini-pauses » de quelques secondes pour permettre à vos muscles et jointures de récupérer.
4. Adonnez-vous périodiquement à l'activité physique de façon rigoureuse hors des heures de travail. Faites des exercices de renforcement du haut du corps.
5. Gardez vos bras et vos mains au chaud.



Si vous utilisez un ordinateur au travail...

1. Placez-vous directement en face de l'écran. Le dessus de l'écran doit être au niveau des yeux. La position du clavier et de la souris devrait être assez basse pour vous permettre de relâcher les épaules.
2. Asseyez-vous bien droit. Assurez-vous que votre chaise soutient votre colonne pour vous donner une posture bien droite.
3. Ne tapez pas trop fort sur le clavier. Appuyez sur les touches aussi légèrement que possible.
4. N'appuyez jamais vos poignets sur le bureau, l'appuie-poignet ou l'accoudoir lorsque vous tapez ou utilisez la souris ou le boule de commande. Lorsque vous arrêtez de taper pendant un moment, laissez vos mains sur vos genoux ou le long de votre corps au lieu de les laisser sur le clavier.
5. Évitez d'utiliser la souris ou la boule de commande. Optez plutôt pour les touches du clavier.

Pour en savoir davantage sur les dangers et sur vos droits au travail, communiquez avec :

Toronto Workers' Health & Safety Legal Clinic
180 Dundas Street West, Suite 301
Toronto, M5G 1Z8
Téléphone : (416) 971-8832 Télécopieur : (416) 971-8834

Financement accordé par Citoyenneté et Immigration Canada



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada