

Points importants à surveiller

Ménagez vos articulations : diversifiez et adaptez vos manœuvres!

- ➔ **Gardez vos coudes souples, légèrement fléchis et suffisamment près du corps.** Rares sont les manœuvres qui demandent de garder les bras tendus devant soi.
- ➔ **Variez les positions de travail grâce à des manœuvres où le bord externe des mains ou des avant-bras (effleurages et pressions glissées) est utilisé.** La position en pronation et la plupart des manœuvres de massage sollicitent constamment les muscles extenseurs et fléchisseurs communs de l'avant-bras qui s'attachent au coude.
- ➔ **Utilisez vos coudes comme point de repère.** Si vos bras sont tendus et très au-dessus de la taille, ils sont probablement trop hauts. Vos épaules sont alors levées et en rotation interne : tensions musculaires et douleurs en perspective !
- Appliquez des pressions à l'aide de votre coude. D'abord, stabilisez l'épaule en plaçant bien votre omoplate.
- ➔ **Effectuez, à l'aide de l'avant-bras, les pressions glissées aux endroits qui s'y prêtent bien, comme les grandes surfaces du dos et la cuisse.** Il en va de même dans le travail de l'épaule lorsque la personne est en position latérale. Le bord ulnaire de l'avant-bras donne une pression plus précise et plus profonde, et la face interne offre un toucher plus doux et plus large.
- ➔ **Évitez ou limitez les activités qui sollicitent les articulations des membres supérieurs lors des périodes de travail intenses ou si vous ressentez déjà de l'inconfort ou de la douleur.** Certaines activités, notamment le piano et le tennis, peuvent être contraignantes pour des articulations.

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 musculo-squelettiques (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.

La position de vos avant-bras durant le massage et le raidissement des articulations quand vos bras sont tendus devant vous sollicitent les structures du coude. De plus, les gestes répétitifs des doigts, des mains et des poignets peuvent aussi être à l'origine des douleurs au coude chez les massothérapeutes.

Paradoxalement, l'utilisation de vos coudes lors de manœuvres permettant de ménager les doigts, les mains et les poignets pourrait aussi prévenir certaines tendinites du coude.

Êtes-vous à risque?

- Travaillez-vous les bras tendus devant vous, les coudes raidis, les épaules levées?
- Travaillez-vous penché, les épaules enroulées, le dos tendu, les coudes ouverts?
- Utilisez-vous votre force musculaire dans le cas d'une personne costaud ou qui souhaite un massage vigoureux?

Facteurs de risques

Le maintien d'une posture contraignante peut constituer un facteur de risque, de la même façon que la répétition d'un geste. Exemple : les épaules relevées, en rotation ou en abduction, les bras tendus ou le travail debout prolongé et presque sans déplacement.

SACHEZ JOUER DU COUDE!



DES ASTUCES POUR DURER DANS LE MÉTIER!



SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC
www.soinspersonnels.com

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'Aragnon

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 les coudes !

POSITION DES COUDES PAR RAPPORT AU CORPS



- Évitez de surélever les épaules en rotation interne. Sinon, vous éloignerez les coudes du corps lors des manœuvres, n'utiliserez pas votre centre de gravité pour travailler en force et exercerez une contrainte sur les diverses structures des membres supérieurs.



- Relâchez les épaules et placez les omoplates afin de garder les coudes suffisamment près du corps.
- Réglez également la hauteur de la table.

PÉTRISSAGES À L'AIDE DES AVANT-BRAS



- Assurez-vous d'avoir correctement placé votre omoplate et stabilisé votre épaule au préalable (voir fiche 4).
- Utilisez l'avant-bras afin de mobiliser les tissus sur les plans sous-jacents et de remplacer les pétrissages.
- Pendant la manœuvre, gardez la main, le poignet et l'épaule détendus.



- Effectuez de petits cercles avec l'avant-bras.
- Il est inutile de forcer : le poids du bras suffit.



- Effectuez des allers-retours.
- De même, utilisez le poids du bras pour exercer la pression.

PRESSIONS ET COMPRESSIONS À L'AIDE DES COUDES



- Assurez-vous d'avoir correctement stabilisé votre épaule au préalable.
- Effectuez les compressions ischémiques à l'aide de la « pointe » plus ou moins aiguë du coude.
- Pendant la manœuvre, restez près de la zone à masser.



- Effectuez les pressions glissées à l'aide du haut de l'avant-bras, près du coude.



- Stabilisez les articulations.
- Effectuez les pressions glissées à l'aide du haut de l'avant-bras, près du coude.

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.