

## Points importants à surveiller

*Ménagez vos articulations : choisissez votre posture.*

- ➔ **Gardez la tête droite, dans l'axe du rachis, le menton légèrement rentré.**
- ➔ **Avant de commencer le massage, stabilisez vos épaules en plaçant bien vos omoplates.** Cette façon de faire est l'une des meilleures pour garder la tête dans l'axe du corps et redresser, sans effort, le dos et la poitrine.
- ➔ **Soyez détendu, laissez le poids de votre corps exercer la pression plutôt que d'employer la force musculaire et un effort indu.** Vous pouvez donner un bon massage sans y mettre, et y laisser, toutes vos forces, et ce, malgré la corpulence ou les demandes de la personne.
- ➔ **Développez la perception de vos omoplates.** Soyez conscient de leur position tout au long du massage. Vous saurez rapidement si vous vous trouvez trop loin de la zone à masser ou si vous êtes courbé.
- ➔ **Si vous préférez la position « jambe arrière en hyperextension, bras tendus devant », placez d'abord l'omoplate et stabilisez l'épaule.** La manœuvre sera plus confortable et plus sécuritaire.

## 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 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 douleurs au cou et à l'épaule sont fréquentes chez les massothérapeutes. Elles résultent souvent d'un travail effectué le dos courbé ou à bout de bras.

Ces postures empêchent de répartir l'effort sur l'ensemble du corps et nuisent aux articulations des membres supérieurs. Les mains et les poignets assument alors seuls les gestes répétitifs, et les structures de l'épaule absorbent la résistance à la pression.

## Êtes-vous à risque?

- Vous penchez-vous lors d'un travail minutieux et prolongé sur de petites surfaces ou lorsque vous voulez mieux observer les réactions de la personne?
- Exécutez-vous vos manœuvres bras tendus, épaules levées et coudes éloignés du corps?
- Avez-vous tendance à bloquer les épaules et les coudes lorsqu'une manœuvre requiert de la pression?
- Transportez-vous votre table, courroie à l'épaule?

## Facteurs de risques

### Les facteurs psychologiques

Le stress, la pression au travail et le manque de soutien social peuvent contribuer au développement de troubles musculosquelettiques (TMS), notamment ceux de l'épaule.

### La sollicitation des tissus au-delà de leur capacité d'adaptation et de résistance

Elle mène à une diminution de l'endurance.

### L'accumulation des astreintes (charges)

Elle fragilise les structures.

### L'usure des structures

Il s'ensuit qu'elles ne remplissent plus correctement leurs fonctions, ce qui entraîne des douleurs, des limitations et des incapacités.

## ÉPAULEZ-VOUS ! GARDEZ LA TÊTE DROITE !



## 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 la tête et les épaules !

### POSITION DE LA TÊTE PAR RAPPORT À L'AXE DU CORPS



- Évitez de maintenir la tête hors de sa position neutre, qui est une habitude en apparence bénigne, mais trop fréquente
- Éliminez les manœuvres qui impliquent une flexion latérale, une torsion ainsi qu'un effort pour soulever l'omoplate.
- Placez vos omoplates, gardez la tête droite et dans l'axe du tronc, menton légèrement rentré.
- Déposez une serviette pliée sous l'épaule de la personne afin de soutenir l'omoplate.

### RELÂCHEMENT DES ÉPAULES



- Évitez cette position, dans laquelle les épaules sont levées et en rotation interne.
- Utilisez cette position avec discernement.
- Évitez de maintenir trop souvent ou trop longtemps les bras tendus.

### 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.

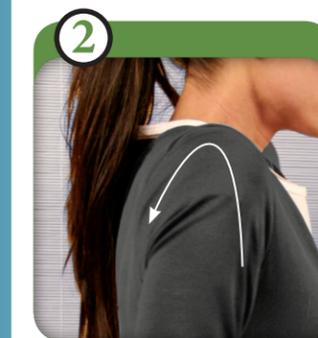
### UN PETIT CONSEIL...

Placez vos omoplates et stabilisez vos épaules : la clé d'une posture et de gestes confortables en massage !

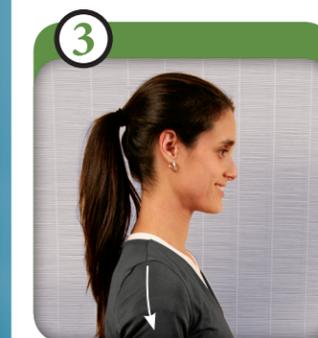


Faire l'exercice un côté à la fois.

**Inspirez :** Montez légèrement l'épaule en gardant les bras pendants le long du corps.



**Pause :** Basculez l'épaule vers l'arrière.



**Expirez :** Laissez retomber l'épaule. L'omoplate prend généralement sa place, la tête aussi. Le dos se redresse sans effort musculaire.