

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

La chiropratique et l'ergonomie : une formule gagnante pour améliorer la productivité de votre poste de travail

À l'ère des techniques de pointe, plusieurs d'entre nous avons un travail qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée. Saviez-vous que ce genre de travail augmente votre risque de problèmes musculaires et osseux (appelés désordres musculo-squelettiques) qui incluent la douleur au dos, la douleur au cou et le syndrome du canal carpien? Poursuivez votre lecture pour connaître comment les soins chiropratiques peuvent prévenir les blessures propres à votre travail – et améliorer votre performance.

Le lien esprit/corps

Les chiropraticiens sont des experts dans le domaine du lien esprit/corps. Ils savent que lorsque le corps est blessé ou contraint de maintenir une position à risque élevée, cela affecte votre capacité de bien accomplir votre travail et peut diminuer votre désir d'excellence.

Éliminer et prévenir ces barrières musculo-squelettiques responsables d'empêcher les employés de travailler à leur capacité maximale – et d'être plus efficaces et plus heureux – est important pour D^r Paquet. Fournir aux patients des stratégies de bien-être qui peuvent augmenter leur productivité est tout aussi important.



Prévenir le techno stress par la chiropratique

« Le techno stress », une conséquence fréquente des postes de travail d'aujourd'hui, cause de sérieux dommages à la colonne vertébrale. Peut-être êtes-vous un de ces concepteurs de programmes informatiques qui révolutionnent le monde, mais il y a de fortes chances que vous causiez des dommages à votre colonne vertébrale en faisant ce travail. Être assis courbé sur un clavier toute la journée fait des ravages à votre colonne vertébrale. Effectivement, un dos voûté peut vraiment provoquer un désalignement de votre colonne vertébrale, et comme résultat, des endroits où le mouvement est restreint appelés subluxations vertébrales.

Les subluxations vertébrales vous prédisposent à une multitude de désordres tels que la douleur au cou et au dos et les maux de tête. La bonne nouvelle? Vous n'avez pas à supporter cette situation. D^r Paquet peut évaluer votre colonne vertébrale pour des subluxations vertébrales et les éliminer avant que la douleur apparaisse. D^r Paquet peut également rétablir l'alignement de votre colonne vertébrale et vous enseigner des techniques ergonomiques éprouvées pour prévenir les



blessures propres à votre travail. Voici un résumé de ces techniques.

Laissez-moi le temps de souffler !

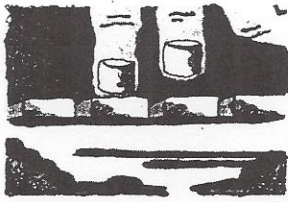
Les chiropraticiens sont de fervents adeptes des pauses étirements en milieu de travail. Les étirements détendent les muscles fatigués. De plus, les étirements neutralisent les effets destructeurs d'une position de travail assise. Prendre un « temps d'arrêt » procure également à vos yeux – et à votre esprit – le repos nécessaire, prévenant la fatigue oculaire et réduisant le stress émotionnel. Quels étirements sont bons pour vous? Votre chiropraticien peut vous donner un programme personnalisé d'étirements, selon vos besoins.

Avoir le bon filon

Votre chiropraticien peut aussi vous aider à vous assurer que votre poste de travail n'augmente pas vos risques de blessures. Par exemple, votre chaise peut faire toute la différence entre vivre sans douleurs ou développer des subluxations vertébrales qui provoquent des maux de tête chroniques. Voici ce que vous devez surveiller :

- 3 Choisir une chaise avec une assise et un dossier réglables.
- 3 Régler la position de l'assise pour que vos cuisses soient horizontales avec le sol et que vos pieds soient en appui avec le sol.

Régler votre chaise pour que vos genoux soient à angle de 90° – si vos pieds ne sont pas en appui avec le sol et que l'assise est à son réglage le plus bas, utiliser un repose-pieds.



Économiseurs d'écran

La position de votre moniteur peut aussi affecter vos risques de blessures. Quelle est la meilleure position d'un moniteur? Voici quelques conseils :

- 3 Être assis à une longueur de bras du moniteur (ou environ 20 à 24 pouces).
- 3 Ajuster le moniteur afin que le haut de l'écran soit à la hauteur de vos yeux.
- 3 Prévenir la fatigue oculaire en minimisant les reflets de l'écran. Si vous ne pouvez pas éviter les reflets, penser à un filtre antireflet.
- 3 Ajuster le contraste et la luminosité de l'écran selon les changements de l'éclairément.

Déverrouiller la touche des claviers

Un clavier mal adapté peut mener à des désordres chroniques et débilitants tels que le syndrome du canal carpien. Réduisez vos risques de blessures en adoptant les paramètres suivants :

- 3 Relâcher la tension des épaules et permettre aux bras une position confortable. Si votre chaise est réglée à la bonne position, cette posture se produira naturellement.

- 3 Vos avant-bras doivent être au même niveau que votre plan de travail – et non pas en position ascendante.
- 3 Lorsque vous faites la saisie de texte ou de données, « laisser flotter vos mains » légèrement au-dessus du clavier plutôt que de laisser reposer vos poignets sur le poste de travail ou sur le repose-poignets.
- 3 Utiliser le repose-poignets pour les périodes de repos – non pour supporter les poignets pendant que vous saisissez du texte ou des données.
- 3 Penser à un clavier ergonomique si vous êtes sujet aux blessures aux mains ou aux poignets. (Les recherches ne sont pas concluantes sur les bienfaits des claviers ergonomiques, donc utiliser la forme de clavier qui vous convient le mieux.)
- 3 Frapper légèrement sur les touches et faites la saisie avec douceur – éviter de « frapper » sur les touches.



Échapper à la souris

Les mouvements avec la souris peuvent aggraver les problèmes d'épaules et de cou parce qu'ils impliquent des mouvements répétitifs.

Plutôt que de vous servir d'une souris conventionnelle, penser à utiliser une souris à molette qui élimine les mouvements de l'avant-bras. De plus, ne jamais placer la souris à un niveau plus haut ou plus bas que votre clavier. Garder plutôt la souris aussi près que possible du clavier.



Soyez proactif avec la chiropratique

À titre de spécialistes de la prévention, les chiropraticiens sont des experts en techniques de réduction des blessures telles que l'ergonomie au bureau. Toutefois, le corps humain n'ayant pas été conçu pour le travail de bureau, même un environnement hautement ergonomique peut augmenter vos risques de blessures. Des inconforts, si « insignifiants » soient-ils, peuvent voler votre énergie, diminuer votre productivité et vous faire redouter votre travail.

Les soins chiropratiques vous aideront à garder votre colonne vertébrale bien alignée pour contrecarrer les effets destructeurs des postes de travail modernes. N'attendez pas que votre posture au travail vous cause des problèmes à long terme. Soyez proactif. Consultez votre chiropraticien dès aujourd'hui !

Dr Pascal Paquet, D.C.

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

drpascalpaquet@yahoo.ca