

EXERCICES PRÉVENTIFS POUR LES MAUX DE DOS, L'ÉPICONDYLLITE ET LA TENDINITE DE L'ÉPAULE

Les TMS (troubles musculo-squelettiques) touchent plus de 45 000 travailleurs par année au Québec (CSST, 2004). Les conséquences sont néfastes tant pour la qualité de vie du travailleur blessé que pour l'employeur et la société. En effet, les coûts d'indemnisation reliés représentent environ 500 millions de dollars par année (CSST, 2004).

Les TMS sont des blessures touchant les muscles, les tendons, les ligaments (entorses), les articulations, les cartilages et parfois même les nerfs (ex. : syndrome du canal carpien).



Plusieurs exercices jouent un rôle préventif majeur contre les TMS

CE MOIS-CI...

Les causes de TMS p.1

Exercices préventifs pour maux de dos, épicondylite et tendinite de l'épaule p.2

Promotion Fév. 08 p.3

LES CAUSES LIÉES AU TRAVAIL

Les causes des TMS sont très variées et rarement uniques. En général, il s'agit d'une combinaison de facteurs qui contribuent à créer un risque de développement d'un TMS.

Voici quelques facteurs :

- ✦ Postures contraignantes ;
- ✦ Efforts musculaires importants ;
- ✦ Répétition excessive continue ;

- ✦ Températures extrêmes;
- ✦ Vibrations excessives;
- ✦ Appui tissulaire localisé (ex. : frapper une pièce avec la main).

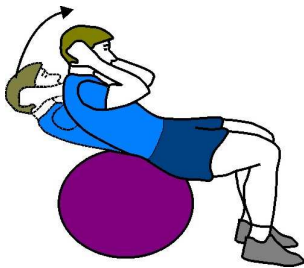
Tous ces facteurs influencent l'exigence de la tâche et il est important de les contrôler. Cependant, nous pouvons également augmenter nos capacités en effectuant quelques exercices préventifs afin d'obtenir une prévention encore plus efficace.

* Si une douleur est présente, il est recommandé de consulter un médecin avant d'effectuer les exercices.

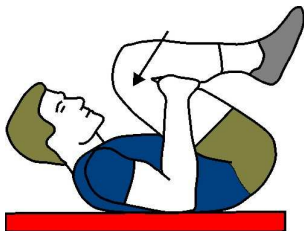
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR LES MAUX DE DOS

Une faible endurance des muscles abdominaux combinée à une mauvaise flexibilité lombaire augmente grandement les risques de lombalgies (douleurs au bas du dos). Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des abdominaux (au sol ou sur ballon). Effectuer 2 séries jusqu'à ressentir la fatigue musculaire, 3 fois par semaine.



2) Étirements des structures lombaires. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.



* Il est à noter que les exercices cardio-vasculaires et la perte de poids (chez les gens ayant un surpoids) peuvent également diminuer les risques de douleurs lombaires.



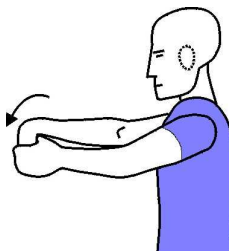
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR L'ÉPICONDYLITE

Même les gens très actifs effectuent rarement ces exercices préventifs pour l'épicondylite (tendinite de la face externe du coude aussi appelée « tennis elbow »). Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des extenseurs de la main (avec poids ou élastiques). Effectuer 2 séries de 15 répétitions très lentement (compter jusqu'à 3 en montant et jusqu'à 3 en descendant), 3 fois par semaine.



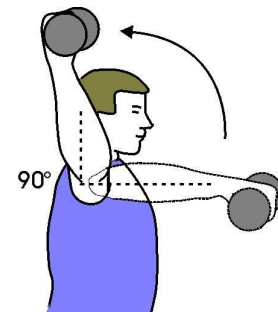
2) Étirements des extenseurs de la main. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.



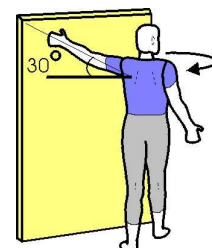
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR LA TENDINITE DE L'ÉPAULE

Même les gens ayant une force musculaire élevée au niveau des épaules ont souvent avantage à développer les muscles (tendons) rotateurs des épaules. Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des rotateurs externes des épaules (avec poids ou élastiques). Effectuer 2 séries de 15 répétitions très lentement (compter jusqu'à 3 en montant et jusqu'à 3 en descendant), 3 fois par semaine.



2) Étirements des épaules et pectoraux. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.



PROMOTION FÉVRIER 2008*

LUTTEZ CONTRE LES TMS !

Que ce soit en instaurant des analyses de postes de travail, en offrant un programme de formations adaptées ou bien en effectuant des prescriptions d'exercices et de micro-pauses étirements ;

OBTENEZ 10% DE RABAIS



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de février 2008 et dont la réalisation du mandat se termine avant le 31 décembre 2008. Les prix excluent les taxes applicables.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com