

# LES LÉSIONS CAUSÉES PAR LES MICROTRAUMATISMES

*Les mesures prises  
par une secrétaire  
pour surmonter  
ce problème de santé*

DR ALY ABDULLA

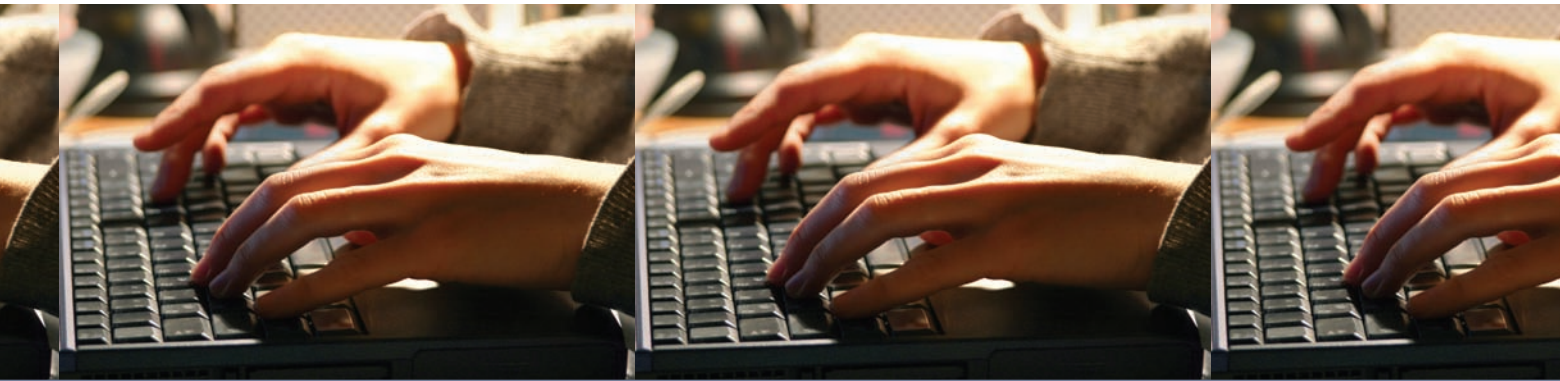
À 29 ans, Tina travaillait depuis cinq ans comme secrétaire de direction pour le doyen d'une université. Après toutes ces années à frapper les touches de son clavier et à cliquer sur sa souris, Tina a développé ce que son médecin de famille appelle une « maladie de la surutilisation ». Bien que ses deux bras soient affectés, son bras droit est plus atteint que l'autre. Tina a expliqué à son médecin qu'elle ressentait une faiblesse et des fourmillements dans les mains ainsi que des douleurs aux coudes, aux avant-bras et aux mains à la fin de sa journée de travail et au cours de la soirée. Des symptômes qui avaient tendance à s'estomper un peu durant la fin de semaine.

Tina a tout essayé : des gouttières pour immobiliser son bras, des comprimés d'ibuprofène et d'acétaminophène, des compresses de glace et de la physiothérapie. Toutefois, malgré des mois de traitement, la capacité de travailler de la jeune femme demeurait limitée. Tina n'a jamais cessé de travailler, mais elle le faisait toutefois plus lentement. Elle ne voulait pas qu'on la remplace, et son incapacité passait inaperçue aux yeux de quiconque l'observait au bureau.

Plus tard, quand elle est venue me consulter pour mon expertise en médecine sportive, Tina m'a confié qu'elle ne pouvait même pas soulever un litre de lait ! Au travail, elle avait commencé à utiliser sa main gauche pour manier sa souris, ce qui ralentissait encore davantage son rythme de travail. Elle portait des vêtements ayant moins de boutons aux poignets et avait confiné ses bracelets dans son coffre à bijoux, afin de ne pas aggraver l'état de ses mains et de ses poignets.

Toutefois, Tina avait toujours le réflexe de se frictionner les bras. À la maison, c'est son mari qui transportait les objets lourds. Malgré tout, l'état de Tina allait en s'aggravant, bien que les tests sanguins et les radiographies n'aient rien révélé d'anormal. Son médecin lui a conseillé de ralentir son rythme de travail, mais Tina se sentait totalement invalide.

Tina souffre de microtraumatismes répétés, une expression qui englobe plusieurs maladies attribuables à des mouvements inhabituels ou brusques, répétés sur une longue période, qui exercent une tension permanente sur les muscles, les nerfs, les tendons, les ligaments ou les os. On désigne aussi ce type de maladies sous le nom de lésions attribuables à des mouvements



# RÉPÉTÉS

répétitifs, un problème qui affecte généralement les avant-bras et les mains, mais aussi les yeux, le cou, les épaules et le dos. Les microtraumatismes répétés peuvent se manifester, notamment, par un syndrome du tunnel carpien, un syndrome douloureux latéral du coude, une fatigue de l'œil ou encore par des douleurs aux poignets causées, par exemple, par le maniement d'une manette de jeu.

Il peut sembler étrange qu'une activité en apparence aussi banale que de frapper sur les touches du clavier ou de manipuler une souris puisse entraîner de tels problèmes. En réalité, cette activité nous oblige à solliciter constamment les mêmes muscles, les mêmes tendons, les mêmes articulations et les mêmes os. Avec le temps, des gouttelettes microscopiques et de l'enflure peuvent se former dans les muscles et les articulations, et des microfractures apparaître dans les os. Aujourd'hui, le rythme effréné que l'on impose aux employés de bureau pour qu'ils augmentent leur productivité ainsi que leur rapidité au clavier empiète sur le temps qu'ils pourraient prendre pour se détendre.

Si l'état de nos muscles, de nos

## LES FACTEURS DE RISQUE DES MICROTRAUMATISMES RÉPÉTÉS

- ▶ Surutilisation d'un appareil ou d'un équipement
- ▶ Mauvaise méthode de travail
- ▶ Posture inadéquate
- ▶ Poste de travail non ergonomique
- ▶ Tâches exigeant que l'on travaille à l'ordinateur plus de quatre heures par jour
- ▶ Nombre insuffisant de pauses
- ▶ Manque de sommeil
- ▶ Élasticité exagérée des articulations
- ▶ Exercice physique inadéquat
- ▶ Omission de consulter à l'apparition des symptômes



os et de nos tendons s'aggrave constamment et que ceux-ci n'ont pas l'occasion de guérir par eux-mêmes, cela provoque une réaction traumatique inflammatoire caractérisée par de l'enflure, par la sécrétion de substances chimiques qui sont sources de douleurs, et par une réduction de l'apport d'oxygène (anoxie) dans les tissus et une restriction des mouvements. Les nerfs deviennent irrités et l'on voit alors apparaître tous les symptômes dont souffre Tina.

La plupart des gens ont tendance à ignorer leur douleur et continuent de solliciter à outrance les muscles et les articulations touchés, ce qui favorise une détérioration de leur état. Un cercle vicieux s'installe alors, jusqu'à ce que le problème, devenu chronique, soit difficile à gérer. Si ce cercle n'est pas brisé, les symptômes persistent, et si un trop grand laps de temps s'écoule avant que l'on intervienne, aucun traitement ne pourra y mettre fin.

Selon Statistique Canada, en 2000-2001, environ 2,3 millions de Canadiens de plus de 20 ans ont affirmé avoir souffert de microtraumatismes répétés au cours des douze mois précédents. Les gens atteints de ce syndrome consultent plus fréquemment les professionnels de la santé et sont plus vulnérables à la douleur chronique et à la détresse psychologique que ceux qui ne souffrent pas de lésions par microtraumatismes répétés. À noter que les microtraumatismes répétés sont plus répandus chez les femmes que chez les hommes, peut-être en partie parce que les emplois occupés par les femmes nécessitent une plus grande utilisation d'un clavier d'ordinateur.

Selon l'Association pour la prévention des accidents de travail à Toronto, les entorses et lésions comptent pour 40 % de toutes les blessures qui affectent la productivité des travailleurs ontariens. Certaines de ces blessures sont dues aux

## LA PRÉVENTION

**UNE BONNE POSTURE.** Quand on s'assoit, on doit poser les pieds bien à plat sur le sol, les genoux à angle droit et le bassin vers l'avant. Le bas du dos doit être légèrement arqué et le haut du dos dans sa position naturelle légèrement arrondie. Les épaules, les bras et les coudes doivent être dans leur position naturelle, c'est-à-dire le long du corps, et les mains devant soi. La tête doit être centrée par rapport aux épaules.

**UN POSTE DE TRAVAIL ADÉQUAT.** La chaise, qui joue un rôle primordial dans le support du corps, doit être entièrement réglable. Le clavier doit être placé directement devant vous et juste au-dessus du nombril. Pendant que vous frappez sur les touches du clavier, vos bras doivent former un angle de 90 degrés et la souris doit être placée à droite si vous êtes droitier et à gauche si vous êtes gaucher, à une distance qui en facilite l'accès. Le moniteur doit être installé directement devant vous, à la hauteur des yeux. Si vous passez plus de 25 % de votre temps au téléphone, le port d'un casque d'écoute vous sera très bénéfique.

**UNE BONNE TECHNIQUE AU CLAVIER.** Maintenez vos poignets bien droits et laissez vos doigts glisser sur les touches, de manière à ce qu'ils puissent les frapper avec légèreté. Surtout, ne martelez pas les touches ! Maniez la souris avec douceur et évitez le plus possible les clics inutiles.

**DES PAUSES D'ÉTIREMENT RÉGULIÈRES.** Toutes les 15 ou 20 minutes, levez-vous et étirez-vous les poignets, les doigts, les coudes, les épaules, le cou et le haut du dos. N'oubliez pas de reposer aussi vos yeux et, pour ralentir votre rythme cardiaque, respirez profondément. Levez-vous pour marcher un peu ou pour aller vous chercher un verre d'eau.



efforts soudains que l'on doit faire pour soulever des objets lourds, mais la majorité d'entre elles sont attribuables à des microtraumatismes répétés. On imagine aisément les répercussions que peuvent avoir de telles blessures sur la productivité et l'absentéisme ainsi que sur les demandes d'indemnité. Le phénomène a pris des proportions telles que l'Organisation mondiale de la santé a nommé le dernier jour de février Journée de sensibilisation aux microtraumatismes répétés.


Après que Tina ait pris conscience que son poste de travail ne lui convenait pas, qu'elle ne s'accordait aucun repos et qu'elle avait tendance à marteler les touches de son clavier, elle a parlé au doyen, son patron, qui s'est montré très réceptif. Pendant six semaines, au lieu d'utiliser son clavier, elle a eu recours à un programme de dictée appelé Dragon Speak, qui actionne les touches du clavier à votre place en répondant au son de votre voix.

Elle a commencé à prendre des pauses plus fréquentes et à consacrer

du temps à l'étirement et au renforcement de ses mains et de ses avant-bras. Elle s'est également procuré une balle anti-stress qu'elle pressait souvent dans sa main à l'heure du lunch et pendant les pauses. Tina a aussi consulté des physiothérapeutes qui pratiquent le pétrissage musculaire, une technique de massage extrêmement vigoureuse et douloureuse du cou et des bras, et dont l'objectif est d'améliorer la circulation sanguine et d'accélérer le processus de guérison.

Tina a également bénéficié d'une évaluation ergonomique de son poste de travail, laquelle a donné lieu à des changements : un bureau plus bas, une chaise conforme à ses besoins, ainsi que le déplacement du moniteur et du clavier directement devant elle.

À sa dernière visite, Tina a parlé avec enthousiasme de l'un de ses traitements. « C'est vraiment formidable pour les engourdissements et les fourmillements dans les mains, de dire Tina. Cela consiste à tremper complètement les avant-bras et les mains dans l'eau très chaude pendant cinq minutes, puis à les tremper dans l'eau très froide pendant cinq autres minutes. Et ensuite, vous recommencez le trempage une seconde fois. » Je n'ai pas su exactement pourquoi ce traitement a fonctionné pour Tina, mais j'ai été heureux de constater qu'elle allait mieux. Grâce à sa patience et à sa vigilance, elle a finalement eu raison de ses microtraumatismes répétés.

Compte tenu du fait que plus de la moitié des travailleurs canadiens doivent passer la totalité de leurs journées de travail devant un écran d'ordinateur, on devra composer de plus en plus souvent avec des problèmes de santé semblables à ceux dont a souffert Tina. Le problème est si sérieux que les employeurs, comme les employés d'ailleurs, devront prendre les mesures qui s'imposent pour éviter ce type de lésions. 

## LES SYMPTÔMES OBSERVÉS DANS LES PARTIES DU CORPS AFFECTÉES

- ▶ Fatigue
- ▶ Fourmillements
- ▶ Manque de coordination, maladresse
- ▶ Sensation de froid
- ▶ Hypersensibilité

Généralement, ces symptômes affectent la façon dont on utilise nos mains et les articulations touchées. Le problème peut s'aggraver au point de nuire à toutes les activités de la vie quotidienne, comme d'écrire à la main ou de se brosser les dents



L'abonnement pour une année comprend quatre numéros de *Santé canadienne* pour SEULEMENT 12 \$ (taxes applicables en sus).

Disponible en français ou en anglais.

Publié par l'Association médicale canadienne, *Santé canadienne* est votre meilleure source :

1. de conseils provenant de sources sûres en santé et bien-être
2. d'information sur les progrès les plus récents de la médecine
3. d'outils pour prévenir et gérer les maladies
4. de renseignements sur la nutrition et de recettes santé
5. de conseils de médecins sur des problèmes de santé
6. d'information sur la mise en forme et la sécurité
7. de témoignages personnels sur la santé

**Et plus encore !**

**Le tout présenté dans un format à la fois accessible et convivial.**



Abonnez-vous en ligne au [www.santecanadienne.ca](http://www.santecanadienne.ca)

composez le

**1 888 855-2555**

ou écrivez-nous !

**Santé canadienne**

Service d'abonnement:  
1867 Alta Vista Drive  
Ottawa, ON K1G 3Y6