

Non ! HYGROMA n'est pas un gros mot !

par **JOCELYN JARGOT**
Conseiller en hygiène
industrielle,
Auto Prévention


DANS LE SECTEUR DES SERVICES AUTOMOBILES, ON RETROUVE, SURTOUT CHEZ LES CARROSSIERS, UN PROBLÈME DE LÉSION AU GENOU APPELÉ HYGROMA. CE PROBLÈME EST CAUSÉ PAR LA POSITION À GENOUX QUE DOIT ADOPTER LE TRAVAILLEUR POUR EFFECTUER DE MULTIPLES TÂCHES. IL EXISTE POUTANT DES SOLUTIONS TOUTES SIMPLES QUE L'ON PEUT INTÉGRER AUX GESTES QUOTIDIENS ! LA PRÉVENTION, C'EST AUSSI UNE AFFAIRE D'ATTITUDE !

>>> DÉFINITION ET ANATOMIE DE L'HYGROMA

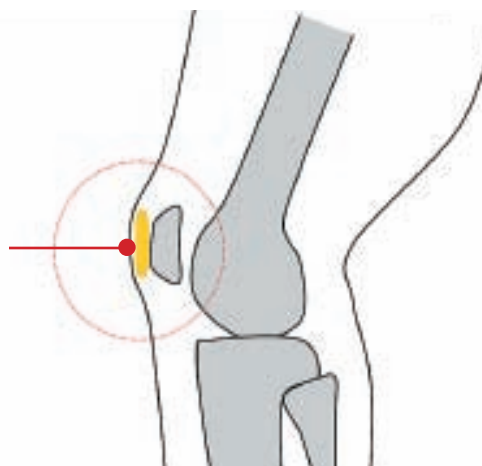
L'hygroma est l'inflammation d'un petit coussin appelé « bourse séreuse » qui est situé devant la rotule, juste sous la peau. Les agencements prolongés ou répétés produisent un épaissement de la peau dû aux multiples traumatismes. Certaines personnes affectées développent de l'eau dans les genoux, soit l'apparition d'une poche qui se remplit de liquide. L'hygroma est un problème sérieux qui peut handicaper une personne pour la vie et nécessite parfois une intervention chirurgicale.

UNE SOLUTION SIMPLE DÉCLINÉE SOUS PLUSIEURS FORMES

La solution la plus simple consiste à diminuer la pression entre la rotule et le sol lorsque l'on met un genou à terre. Pour ce faire, on interpose une couche de matériau qui absorbe une partie de la pression et la répartit sur une plus grande surface. Cette technique peut prendre trois allures dont deux sont illustrées à droite.

En plus de ces deux accessoires, on peut utiliser un tapis de mousse absorbante, souvent utilisé pour le jardinage. Peu coûteux à l'achat, il faut toutefois toujours l'avoir à la portée de la main si on veut l'utiliser. 

BOURSE SÉREUSE
Sorte de coussin en gel qui protège la rotule osseuse qui est juste en arrière. Attention, il peut s'user si on s'appuie trop souvent dessus !



LA GENUILLÈRE

AVANTAGES	Abordable On peut facilement la mettre et la retirer
INCONVÉNIENTS	On peut oublier de l'utiliser Elle peut être gênante ou inconfortable

LE PANTALON AVEC PROTECTION INTÉGRÉE

AVANTAGES	Protection permanente et durable Confort optimal
INCONVÉNIENTS	Un peu plus cher à l'achat Nécessite un pantalon adapté pour insérer le coussin