

Le syndrome du canal carpien

Protégez vos articulations !

Le poignet est une articulation essentielle à la réalisation de travaux manuels. Une douleur au poignet peut nuire à des gestes aussi simples que de tenir un outil. C'est ce qui peut se produire si vous souffrez du syndrome du canal carpien.

N'attendez pas que les engourdissements vous réveillent la nuit, que la douleur s'intensifie jusqu'à imposer un arrêt de travail et qu'une chirurgie soit nécessaire. Soyez proactif et agissez de manière à modifier vos techniques de travail et à adapter votre poste de travail.



Photo : Martine Charette

Le syndrome du canal carpien peut apparaître lorsque le poignet est dans une position à risque. Un moyen de le prévenir est d'ajuster la hauteur de la tâche tel qu'illustré ci-dessus.

Quelles sont les causes ?

Le syndrome du canal carpien peut apparaître lorsqu'il y a combinaison des facteurs de risque suivants lors d'une tâche :

- poignet fléchi,
- poignet en déviation,

- application d'une force musculaire,
- utilisation d'outils générant des vibrations,
- répétition de mouvements,
- chocs (martelage, percussion avec la main, contrecoups de serrage).

Comment agir?

Questionnez-vous et agissez pour garder le poignet droit durant vos tâches.

POUR ÉLIMINER LA POSITION DE FLEXION OU DÉVIATION DU POIGNET

Pouvez-vous...

- ajuster la hauteur de votre tâche ?
- ajuster votre position par rapport à la tâche ?
- utiliser une rallonge sur votre outil ?
- utiliser un outil avec une poignée courbée ?

POUR ÉLIMINER LE POIGNET DÉVIÉ

- Abaissez le pont élévateur

POUR RÉDUIRE LA FORCE MUSCULAIRE APPLIQUÉE AVEC LA MAIN

Y a-t-il moyen de...

- tenir la poignée de l'outil moins fort ?
- utiliser un outil plus léger ?
- utiliser un outil avec force motrice ?

POUR RÉDUIRE LES VIBRATIONS ET LES CHOCS

Pourriez vous...

- utiliser un outil pourvu d'une poignée générant moins de vibrations ?
- utiliser une clé à percussion avec un plus faible contrecoup de serrage ?
- éviter de frapper avec les mains ?
- diminuer les activités de martelage ?

POUR RÉDUIRE LA RÉPÉTITION DES MOUVEMENTS (SURTOUT CHEZ LES PEINTRES)

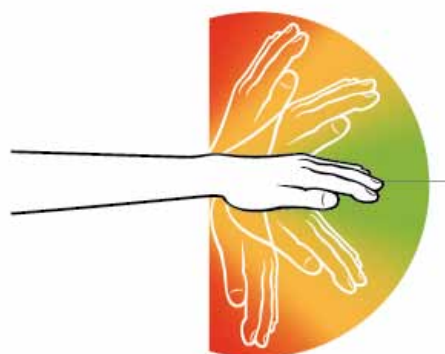
Seriez-vous en mesure de ...

- travailler alternativement des deux mains ?
- prendre des pauses entre les mouvements ?

Visez les positions en zone verte



Déviation



Flexion

La zone verte désigne la position neutre du poignet à adopter pendant l'exécution d'une tâche.



En carrosserie, le pont élévateur permet d'ajuster la hauteur du véhicule pour travailler avec les poignets droits.

UNE NOUVELLE SESSION DE FORMATION

Les troubles musculo-squelettiques comme le syndrome du canal carpien, les tendinites, les bursites, les épichondyrites et autres sont des affections qui apparaissent subitement ou qui se développent sur plusieurs semaines voire plusieurs années. La formation à l'identification des situations à risque est un premier pas vers la prévention de ces TMS.

Pour plus d'information, demandez notre nouvelle formation intitulée *Prévenir les troubles musculo-squelettiques*.

& trucs & astuces



DÉPLACEZ UNE MACHINE À PNEUS SANS VOUS ÉREINTER !

Vous devez déplacer une machine à pneus pour entretenir le plancher, pour réaménager des postes de travail ou pour toute autre raison ?

Pour y arriver, voici un moyen simple développé par les employés de *Pneus Benoît Roy* de Thetford Mines.



Cette pièce en U pourvue de roues s'insère sous la machine à l'arrière.



Un levier à roulettes s'insère à l'avant.



L'ensemble permet de déplacer aisément la machine à pneus.

Photo : Marine Charette