
Confinement et troubles musculosquelettiques (TMS)

Auteurs : DOUBINSKY Marc (Kinésithérapeute)



La situation sanitaire liée à la pandémie de la Covid 19 a créé de toute évidence de nouveaux symptômes psychologiques atypiques parfois difficilement identifiables de par leur diversité. Personne n'ignore que ceux-ci agissent sur notre corps et réciproquement, pouvant entraîner une désadaptation physique. Les rythmes de la vie quotidienne ainsi que ceux du travail sont également profondément modifiés. Cet article a pour but de vous aider à réussir à vous adapter au mieux à ces changements.

Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps "bouge moins", il peut s'agir de sédentarité totale pour certaines professions, partielle pour d'autres :

1. De nouvelles postures au poste de travail inadéquates, des trajets professionnels en diminution,
2. Une alimentation trop riche pour certains, dû à la proximité lieu de vie/lieu de travail ou par compensation
3. Des perturbations des rythmes de sommeil par manque d'activité physique.

L'ensemble de ces paramètres créent chez certains des troubles musculosquelettiques (TMS), notamment dans les emplois dit de bureau, quelque fois accentuant des symptômes pré existants. Quelles sont les parties du corps les plus "susceptibles aux TMS" et comment tenter d'y remédier dans ce contexte particulier ? Bien évidemment, l'analyse qui suit n'est pas exhaustive, mais vous donnera quelques astuces simples à appliquer.

Tout d'abord la colonne lombaire : bas du dos et colonne dorsale nommés aussi RACHIS

Nul doute qu'il faut rechercher "la meilleure posture" possible avec le matériel à sa disposition. Si les grands standards en prévention et ergonomie restent valides, il faut faire des compromis chez soi.

L'essentiel au poste de travail, est de privilégier une assise un peu haute (c'est-à-dire avec les pieds posés par terre ou sur un repose-pieds) avec un appui lombaire très bas au niveau du bassin et non pas, contrairement à certaines croyances au niveau du creux lombaire et dorsal. Il est important d'opérer des changements de position assis/debout régulièrement, en alternance avec des étirements dont chacun a son répertoire personnel et au moins 3 fois par jour, en infra-douloureux, c'est-à-dire en dessous du seuil de la douleur.

Puis la zone cervicale / épaules

Cette zone est très sollicitée par l'attention portée au contenu des écrans d'ordinateur, notamment les portables, et est majorée par le travail réalisé sur double voire triple écrans.

La première étape est de travailler avec le regard le plus horizontal possible. Nous devons donc adapter notre matériel en conséquence. Voici quelques exemples :

1. Surélever l'écran avec des livres,
2. Incliner le clavier avec utilisation d'un pupitre,
3. Régler la luminosité de l'écran de votre ordinateur pour éviter toute fatigue visuelle.

Pour « détendre » votre corps, faites des autos-grandissements 3 à 4 fois par jour assis ou debout. Il s'agit de maintenir un livre quelques secondes sur le sommet de sa tête en expirant profondément, les épaules basses et en arrières. Cet exercice de gymnastique bien qu'ancien reste d'actualité !

Maintenant les mains et poignets

A des accessoires simples déjà cités, on peut ajouter un appui sous l'avant-bras type petit coussin en silicone (que l'on trouve dans le commerce) et qu'on aura soin de déplacer régulièrement, pour éviter une pression localisée néfaste notamment à la jonction avec la main (canal carpien).

L'exercice à privilégier est l'auto-mobilisation des mains et poignets. Faces palmaires jointes, on appuie sur les extrémités des doigts de manière alternée très lentement à droite puis à gauche, permettant de mettre en extension puis flexion les poignets.

Enfin les membres inférieurs : jambes et cuisses

La stase veineuse ou "jambes lourdes" s'installe chez beaucoup avec une impression de sensation d'impatience, de fourmillements voir de douleurs diffuses. Il faut favoriser le principe du repose-pieds, bien connu en bureautique.

Un exercice simple favorisant la circulation sanguine, associe un assouplissement des hanches et du bassin. Il consiste à pratiquer les 2 mains appuyées face un mur des montées sur la pointe des pieds et des descentes lentes avec flexion des genoux tout en expirant, une vingtaine de fois. La fréquence est à adapter par chacun ainsi que la flexion des genoux si douleur.

Cette période sanitaire incertaine avec son cortège d'interdictions et de frustrations doit nous inciter à entretenir nos capacités physiques intactes pour mieux la surmonter.