

Tordez des chiffons sans vous tordre les bras !



Julie Bleau
jbleau@asstsas.qc.ca

LE GESTE DE TORDRE DES CHIFFONS ET DES VADROUILLES MOUILLÉS SE RÉPÈTE PLUSIEURS FOIS AU COURS DES TÂCHES D'ENTRETIEN MÉNAGER. IL PEUT OCCASIONNER DES INCONFORTS ET, À LA LONGUE, DES BLESSURES.

Analysons les facteurs de risque liés à cette tâche exigeante pour les coudes et les poignets. Afin de limiter les conséquences indésirables sur la santé des préposées en aide à domicile, nous présentons des méthodes de travail alternatives.

Les troubles musculoquelettiques (TMS)

L'expression TMS qualifie les malaises, les douleurs, les lésions aux articulations et aux tissus mous (tendons, disques, bourses, ligaments), surtout aux membres supérieurs. Dans le langage courant, on parle de maladies en « ite » (tendinite, bursite, épicondylite, etc.).

Risques associés au tordage

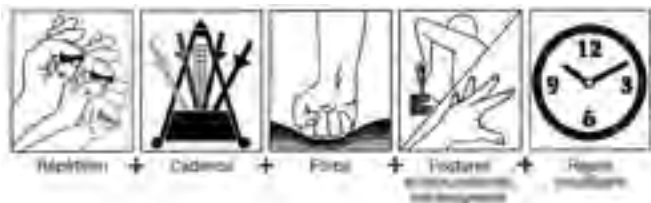
Lorsqu'une tâche présente une combinaison de facteurs de risque, la possibilité de développer un TMS augmente.

FORCE

Tout effort physique qui impose une forte tension aux muscles, aux tendons, aux ligaments et aux articulations augmente la possibilité de blessure. Dit simplement : plus on tord fort, plus c'est risqué !

Suggestions

- **Choisir des chiffons plus petits** : plus ils sont gros, plus ils absorbent d'eau. Il faut donc forcer davantage pour les essorer.
- **Plutôt que de forcer très fort** une fois pour assécher un chiffon, mieux vaut forcer moins et le tordre en s'y prenant à deux ou trois reprises.



Pour prévenir les TMS, il faut d'abord dépister les facteurs de risque.

- **Utiliser une vadrouille et un seau muni d'un tordeur** : c'est lui qui fera l'effort à votre place.
- **S'il faut tordre la vadrouille à la main**, séparer les franges pour tordre seulement par petites sections.

POSTURES ET MOUVEMENTS CONTRAIGNANTS

Une posture devient contraignante lorsque le corps travaille dans une position qui n'est pas naturelle. Lorsque l'on tord un linge, les poignets « cassent » et dévient sur le côté (**photo 1**), alors que la position naturelle et confortable du poignet est l'alignement avec l'avant-bras.

Suggestions

- **Tordre différemment** : placer les mains une au-dessus de l'autre. Ainsi, forcer par un mouvement des épaules plutôt qu'en cassant les poignets (**photo 2**).
- **Presser en boule le linge** ou les franges de la vadrouille plutôt que de tordre (**photo 3**).

RÉPÉTITION

Il n'existe pas de limite claire entre ce qui est répétitif et ce qui ne l'est pas. On dit qu'il y a répétition si le même cycle de travail, ou la même action, est répété toutes les quelques minutes (Courville, 1998). Ainsi, pour parler de mouvements répétitifs, il faudrait tordre de nombreux chiffons, et ce, tout au long de la journée de travail.

N'empêche, épaules, coudes et poignets sont constamment sollicités lors de l'entretien ménager. En ce sens, « on s'entend généralement pour dire que c'est l'utilisation cyclique des mêmes tissus qui est au cœur du problème » (Simoneau, 1996). Le risque de TMS augmente lorsque les mêmes structures corporelles sont toujours sollicitées. Si les muscles et les tendons ne profitent pas d'un temps de repos suffisant, il peut s'ensuivre de la fatigue, ainsi que de l'irritation et des blessures.

Suggestions

- **Varié les tâches** : quels muscles sont en action lors de la tâche en cours ? La suivante devrait donc solliciter des muscles différents. Ainsi, on « change le mal de place ». Par exemple, lors de l'époussetage, est-ce seulement les poignets qui bougent ? Si oui, varier en effectuant plutôt des mouvements des épaules.

Si les muscles et les tendons ne profitent pas d'un temps de repos suffisant, il peut s'ensuivre de la fatigue, ainsi que de l'irritation et des blessures.

- **S'étirer** : les étirements favorisent la circulation sanguine dans les muscles, soulagent la tension musculaire et augmentent la souplesse. S'étirer quelques minutes avant de commencer le travail, mais aussi au cours de la journée. Ne pas attendre les inconforts ou les tensions dans les muscles pour bouger.
- **Prendre des pauses régulières** et des micropauses qui correspondent à de toutes petites périodes de récupération d'environ 10-15 secondes.

Des signes que ça ne va pas

La progression d'un TMS se manifeste souvent par stades qui peuvent s'échelonner sur des semaines, voire même des mois.

- **Stade initial** : la douleur et la fatigue sont ressenties au travail, mais elles s'atténuent ou disparaissent au repos (durant les pauses, la nuit ou lors des congés) ; le rendement au travail n'est pas perturbé.
- **Stade intermédiaire** : la douleur et la fatigue surviennent au travail et à la maison ; des signes visibles sont présents (rougeur,

enflure, limitation de l'amplitude du mouvement) ; les signes et les symptômes ne disparaissent pas nécessairement au repos ; les activités sont quelque peu affectées.

- **Stade avancé** : la douleur et la fatigue persistent même au repos ; les activités et le sommeil sont grandement perturbés. Même les tâches légères sont extrêmement difficiles à mener à bien.

La douleur constitue un mécanisme de protection et les symptômes de TMS doivent être considérés comme un signal d'alarme. La fréquence, la durée des malaises ou des douleurs ainsi que la gêne dans les activités quotidiennes sont des indices de gravité. Mieux vaut prévenir avant de se tordre de douleur ! ■

RÉFÉRENCES

COURVILLE, Julie. *La prévention au rendez-vous chez l'hygiéniste dentaire. Description des lésions attribuables au travail répétitif et facteurs de risques*, Conférence au Congrès de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, 1998, 5 p.

SIMONEAU, S., M. ST-VINCENT, D. CHICOINE. *Les LATR, mieux les comprendre pour mieux les prévenir*, IRSST, 1996.



1. Poignets cassés lors du tordage.

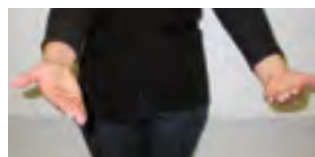
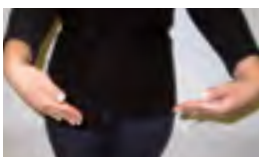


2. Placer une main au-dessus de l'autre pour tordre et effectuer le mouvement avec les épaules plutôt qu'avec les poignets.



3. Presser le linge pour former une boule.

Exercices d'étirement **Objectifs : stimuler la circulation sanguine et favoriser le retour veineux dans les muscles des avant-bras.**



Rotation des poignets : garder les mains ouvertes et effectuer des rotations avec les poignets - tourner 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre.



Extension/flexion des doigts : ouvrir et fermer les mains tout en écartant les doigts - 10 fois.