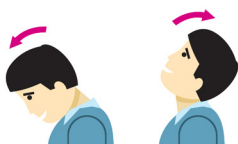


Exercices conseillés



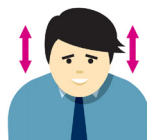
Flexion /
extension



Rotation



Inclinaison



Descendre /
monter les
épaules

N'hésitez pas à contacter le service externe de prévention et protection au travail (médecine du travail) de votre employeur pour des informations complémentaires et à consulter votre médecin traitant ou spécialiste pour toutes questions médicales.

Contacts

Consultation de Neurologie



Secrétariat : 064/27.64.16



Cheffe de service :
Pr. Sophie Dethy

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34
7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



CHU Tivoli



www.chu-tivoli.be

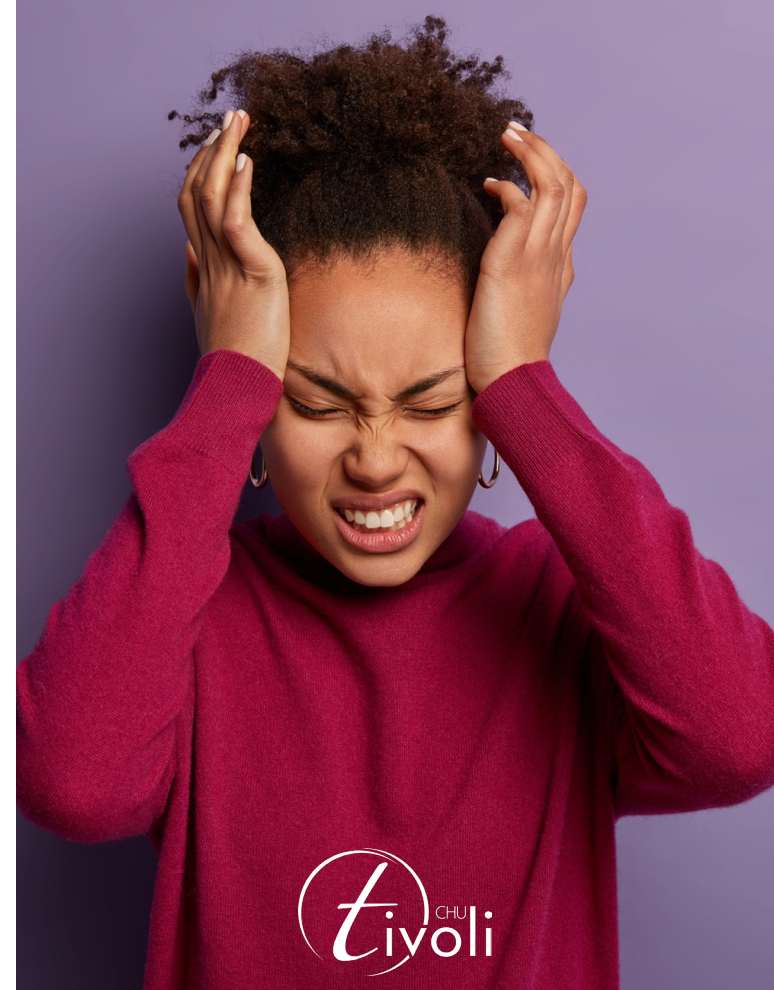
ULB

REF : COMNEURO014

Folder réalisé par l'équipe de neuro-technique
en collaboration avec Mr Silvio CUTAIA
(Kinésithérapeute)

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34

- 7100 La Louvière



Céphalées, troubles musculo-squelettiques et ergonomie

Service de Neurologie



Tensions musculaires du cou et des épaules, raideurs articulaires dans la région cervicale, travail prolongé devant l'ordinateur, fatigue oculaire ?

Etudiant, travailleur administratif ou encore patient avec plaintes cervicales souffrant régulièrement de céphalée ?

Ce folder d'informations vous est destiné. Vous y trouverez plusieurs pistes et conseils en vue d'améliorer votre confort et votre santé.

L'ergonomie

On entend par ergonomie, l'étude du poste de travail et l'adaptation de l'environnement de travail (outils, matériel, organisation...) aux besoins de la personne.

On associe régulièrement l'ergonomie à un contexte professionnel mais il s'agit également d'un concept applicable à domicile : comment vous installez-vous devant votre bureau, votre ordinateur, votre télévision ou encore face à votre GSM ?

Troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques (ou TMS) sont une dénomination commune couvrant des problèmes de santé (douleurs, picotements, crampes, limitations de la mobilité articulaire...) qui trouvent leur origine dans la situation de travail et qui s'attaquent à certaines structures (musculo-squelettiques) comme les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations. Les TMS peuvent se manifester par des affections du dos, du cou, des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets, mains, doigts) et des membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles).

Il existe différents facteurs :

- › **Les facteurs physiques** (mouvements répétitifs, position assise prolongée),
- › **les facteurs organisationnels** (travail répétitif comme de l'encodage, rythme soutenu, tâches exigeantes, situation de travail difficile ou stressante)
- › **les facteurs individuels** (âge, sexe, antécédents médicaux, caractéristiques physiques comme le poids et la taille, mauvaise hygiène de vie et condition physique).

L'addition de ces différents facteurs peut entraîner un mal être physique mais aussi mental (stress) et déclencher des céphalées. Si vous constatez l'apparition de TMS et de maux de tête plus fréquents, nous vous invitons à consulter.

CONSEILS



Evitez les points de pression au niveau des différentes articulations (ex. : les poignets) et privilégiez des positions naturelles et détendues. Bougez régulièrement pendant votre journée et hydratez-vous !

Travail sur écran

Une position inadéquate et prolongée ainsi que des mouvements répétés peuvent provoquer une surcharge au niveau du dos, de la nuque, des épaules et des poignets, ainsi qu'une fatigue visuelle. Un poste de travail ergonomique ainsi que des exercices ciblés et préventifs permettent de réduire, voire d'éliminer ces risques de lésion. Un impact positif sur la gestion de vos migraines est également possible.

› Votre poste de travail

Ce n'est pas l'Homme qui doit s'adapter à son matériel mais le contraire. Veillez à la maison comme au travail à adapter vos bureaux : chaise ergonomique, écran réglable en hauteur, rehausseur, clavier et souris externes (si vous disposez d'un ordinateur portable) ainsi qu'un éclairage adéquat, vous aideront à améliorer votre environnement de travail.



Fatigue et plaintes visuelles

De nos jours, l'exposition aux écrans (GSM, tablette, ordinateur) ne cesse de croître. Ces lumières artificielles peuvent induire une fatigue visuelle, des céphalées mais également diminuer la qualité du sommeil.

Limitez votre temps d'écran, en interrompant votre journée de travail (pause-café, autres tâches), en utilisant plutôt les appels que les sms et en évitant l'exposition prolongée dans la journée (travail/école + maison + loisirs).

Veillez à un éclairage adéquat pour travailler, pour lire ou encore regarder la télévision.

En cas de plaintes visuelles, pensez à réaliser un contrôle chez votre ophtalmologue.