

Les personnes qui subissent des vibrations lors de l'utilisation d'équipement lourd, comme un camion commercial, pourraient être à risque de développer une lésion musculosquelettique (LMS). Ces douleurs que vous ressentez après avoir tenu le volant pendant une longue période de temps, ou cet élanement qui se produit quand vous tournez les manivelles des béquilles de semi-remorque? Ces sensations pourraient être des lésions musculosquelettiques.

Qu'est-ce qu'une lésion musculosquelettique (LMS)?

Comme le nom le suggère, une lésion musculosquelettique fait référence à des lésions touchant les muscles et d'autres tissus mous (comme des tendons, des ligaments et des nerfs) et le système squelettique. Ces blessures résultent de mouvements et d'actions répétitifs sur une période donnée. En raison du caractère répétitif de leur travail, les conducteurs professionnels sont des candidats de choix pour les LMS.

Quels sont les facteurs de risque liés aux LMS?

Les LMS surviennent dans le cadre d'activités professionnelles qui sont fréquentes et répétitives, comme la conduite. Les LMS sont associées à des régimes de travail qui comprennent

- des positions corporelles fixes ou contraignantes ou des postures inconfortables (comme de s'asseoir sur votre portefeuille);
- une répétition continue de mouvements (par exemple, le passage des vitesses);
- une force concentrée sur de petites parties du corps, comme la main ou le poignet (songez au temps passé à tenir un volant pendant des périodes prolongées);
- un rythme de travail qui ne permet pas une récupération suffisante entre les mouvements.

D'une manière générale, aucun de ces facteurs ne contribue seul à la survenue d'une LMS. Les LMS sont habituellement attribuables à une combinaison ou une interaction entre ceux-ci.

Presque toutes les occupations requièrent l'utilisation des bras, des mains et du dos. Les LMS les plus communes touchent par conséquent les mains, les poignets, les coudes, le cou, les épaules et les régions lombaires (pensons au syndrome du tunnel carpien ou aux tensions du haut du dos). Des mouvements habituels qui nécessitent les bras ou les mains qui doivent par exemple se plier, se redresser, saisir, tenir, faire pivoter, serrer et atteindre des objets sont tous des mouvements que les conducteurs exécutent dans le cadre de tout quart de travail. Des tâches utilisant les jambes peuvent néanmoins causer des LMS aux jambes, aux hanches, aux chevilles et aux pieds comme des genoux douloureux ou des hanches serrées (attribuables au maintien d'une position assise trop longtemps). Finalement, certains problèmes dorsaux sont aussi attribuables à des activités répétitives.

Ces mouvements communs ne sont pas particulièrement nocifs dans le cadre d'activités ordinaires de la vie courante. Ce qui les rend dangereux en situations professionnelles, c'est leur caractère continu, une exécution souvent contraignante et la plupart du temps, la rapidité des mouvements et le manque de temps de récupération entre eux.

Quels sont certains des symptômes éprouvés?

Parmi les signes de lésion musculosquelettique que vous pourriez ressentir, on compte : des douleurs musculaires légères à graves, des douleurs dorsales, un engourdissement, des fourmillements, une diminution de la masse musculaire et une faiblesse/perde de force.

Que peut-on faire pour prévenir ce type de blessure?

- Prendre des pauses fréquentes
 - En tant que conducteur, cela peut être difficile à faire en raison du nombre d'aires de repos, de restaurants ou de relais routiers accessibles.
 - Si vous pouvez descendre du camion, faites-le. Bougez-vous, étirez vos muscles, faites une courte promenade, changez de décor. Bouger est non seulement bon pour votre corps, mais l'air frais et la découverte de paysages sont bons pour votre santé mentale.
- Veiller à se reposer aussitôt que possible contribuera à réduire la pression sur les articulations et le corps.
 - Si vous le pouvez, prenez le temps de vous étirer pendant votre pause. Ces étirements pourraient inclure des rotations des épaules et des extensions du cou pour relâcher la tension au niveau des épaules et du haut du dos. On trouve d'excellentes ressources qui peuvent être adaptées aux cabines de camion sur le site du CCHST. Bien que ces exercices soient conçus pour être faits à un bureau, ils peuvent être adaptés pour convenir à la cabine ou au siège du passager d'un camion.
- Diète/nutrition
 - Buvez beaucoup d'eau ou de liquides (essayez d'éviter les boissons sucrées);
 - Utilisez une petite glacière (qui peut loger dans la cabine) pour apporter des fruits et des légumes (lorsque cela est possible), des barres protéinées et d'autres collations nutritives;
 - Essayez de consommer un repas nutritif une fois que vous avez terminé votre journée, et de nouveau avant de commencer votre quart de travail.



(suite)



LMS et conducteurs professionnels

Les vibrations des camions et l'activité physique liées à l'industrie du camionnage peuvent avoir un impact important sur la santé d'un conducteur.

- Adopter une posture appropriée
 - Soyez conscient de la posture que vous adoptez lorsque vous conduisez. Évitez de vous affaisser ou de trop vous étirer.
 - Utilisez les réglages de siège pour trouver une position confortable et adaptée à votre corps sur le plan ergonomique.
- Exercices de renforcement
 - Investissez dans un petit ensemble d'haltères ou de bandes de résistance à conserver dans le camion. Vous n'avez pas besoin d'un ensemble d'haltères complet et d'un banc de musculation pour vous entraîner; même des poids de 10 à 30 lb avec suffisamment de répétitions augmenteront votre force. Veillez à ne pas exagérer pour ne pas vous blesser!
 - Vous pouvez aussi vous adonner à des activités de musculation en utilisant votre propre corps comme poids pendant que vous prenez une pause de conduite. En voici des exemples :
 - » *Renforcez vos épaules* (asseyez-vous droit avec les deux mains sur leurs côtés respectifs du volant. Idéalement, vos coudes doivent se trouver près de votre corps et vos bras doivent former un angle de 90 degrés. Cela dépend de la distance qui vous sépare du volant. Veillez à utiliser vos épaules plutôt que vos bras pour entraîner le mouvement. Détendez vos épaules, puis appuyez les mains aussi fortement que possible contre le volant. Vous devriez sentir une tension dans vos épaules lors de l'exécution de ces mouvements. Maintenez pendant 10 secondes, puis relâchez. Répétez de 3 à 10 fois).

» *Mettez votre cou au défi* (renforcez les côtés de votre cou à l'aide d'exercices isométriques. Placez votre paume droite sur votre oreille droite. Détendez votre épaule gauche. Poussez simultanément votre main et votre tête l'une contre l'autre. Maintenez pendant 10 secondes, relâchez et répétez de 3 à 10 fois. Placez votre paume gauche sur votre oreille gauche, détendez votre épaule droite et répétez la procédure).

Avez-vous besoin de plus d'information? RPM peut vous aider!

Notre équipe de conseillers et de formateurs peut vous aider en vous fournissant des conseils et des modèles pour créer un programme de santé et de sécurité. Nous pouvons aussi faciliter la formation pour identifier les risques et intégrer des contrôles pour prévenir les blessures.

Veillez noter que les cours de RPM sont uniquement offerts aux entreprises enregistrées auprès de RPM. Votre entreprise doit être enregistrée auprès de RPM ou doit être en voie d'obtenir une certification ou doit détenir un certificat de reconnaissance de camionnage de Sain et sauf au travail Manitoba. Vous n'êtes pas encore enregistré au programme RPM? Enregistrez-vous dès aujourd'hui!

Communiquez avec RPM par courriel à info@rpmsafety.ca, par téléphone au 204-632-6600 ou en allant à www.rpmsafety.ca.

