

Travailler debout

Ils sont serveurs(euses), coiffeurs(euses), ouvriers(ères) ou facteurs(rices) et savent bien ce qu'implique le fait de travailler debout! Lorsqu'ils sont mal préparés ou qu'ils doivent oeuvrer dans des conditions ergonomiques inadéquates, il n'est pas rare que ces travailleurs(euses) en paient de leur santé neuromusculosquelettique. Vous reconnaissez-vous dans cette situation?

Quand travailler debout devient risqué

Évidemment, ce n'est pas parce que vous travaillez toujours debout que vous rencontrerez nécessairement des problèmes de santé vertébrale. Toutefois, il faut savoir être attentif et prendre les dispositions nécessaires pour effectuer son travail adéquatement. Un travailleur sur deux souffrirait de blessures associées au travail debout. C'est beaucoup trop, quand on sait qu'un minimum de précaution pourrait prévenir la plupart des blessures professionnelles.

Debout, le poids du corps se répartit sur la région lombaire et sur les membres inférieurs. Si le travail ne se fait pas de façon ergonomique, la colonne vertébrale et les articulations périphériques ne pourront pas assumer leur rôle de soutien.

Généralement, le dos et les jambes sont les premiers membres touchés. Les victimes se retrouvent souvent chez un chiropraticien à cause de problèmes chroniques tels que des douleurs lombaires et sacro-iliaques, ainsi que de l'arthrose au bas du dos, aux hanches et aux genoux.

Comment optimiser le travail debout

1. L'organisation de l'espace

Elle est à la base d'un travail bien effectué. Si vos tâches vous obligent à demeurer dans une position immobile pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures, prévoyez suffisamment d'espace autour de vous pour pouvoir changer fréquemment de position. Les objets que vous utilisez doivent également être faciles d'accès. Idéalement, ne tentez pas d'atteindre les éléments qui se trouvent derrière ou au-dessus de vos épaules. Faites toujours face à votre matériel, et ne faites pas de flexions exagérées du tronc.

Faites une pause avec l'application gratuite *Allez Bougez Canada*, qui propose une routine d'exercices simples à réaliser en 3 minutes, parfaite pour vous délier les membres !





Saviez-vous que ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains». Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part pour les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé. La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Dernière mise à jour : Décembre 2021

2. Hauteur du matériel

Vous avez une table comme outil de travail? Vérifiez qu'elle soit à la bonne hauteur, selon votre taille. Dans une tâche de précision, la table devrait se situer à environ cinq centimètres au-dessus de votre coude. Un cuisinier, qui effectue un travail plus physique en faisant des pressions vers le bas, devrait plutôt positionner sa table à environ trente centimètres au-dessous du coude.

S'il vous est impossible d'ajuster la hauteur de votre table de travail en raison de votre taille, prévoyez un tabouret sur lequel vous pourrez déposer vos pieds. Votre routine vous permet-elle de vous asseoir à l'occasion? Demandez à ce qu'une chaise vous soit installée! Vous serez ainsi assuré d'être positionné à une hauteur adéquate pour votre taille, et pourrez donner une pause à votre dos et à vos pieds pendant quelques minutes.

3. Quelles chaussures ?

Travaillez avec un soulier qui supporte votre pied sans trop le serrer. Idéalement, il ne devrait pas vous empêcher de bouger vos orteils, ni modifier la forme de votre pied. Les lacets sont également de bons alliés. Ils soutiennent le pied en l'empêchant de bouger inutilement à l'intérieur de la chaussure. Soyez conséquent dans le choix du talon : sans être complètement plat, il ne devrait pas non plus dépasser cinq centimètres de hauteur. Au final, retenez qu'une bonne chaussure doit avant tout être confortable!

4. L'importance des pauses

S'accorder des périodes de repos est essentiel. Faites des étirements des épaules et du cou, ainsi que quelques flexions et rotations du bassin. Procédez à une routine d'étirements du dos, des fessiers et des jambes, lors de votre retour à la maison. Il est primordial de renforcer la ceinture abdominale afin de créer un effet de « corset musculaire » qui soutiendra votre dos.

5. Vous êtes un employeur?

Soyez attentif aux besoins spécifiques de vos employés. Songez à leur offrir une formation, par exemple : savent-ils vraiment à quelles blessures ils peuvent s'exposer ? Plusieurs arrêts de travail en raison de blessures sont évitables, si vous y mettez un peu du vôtre. Vous y gagnerez en productivité et en efficacité, c'est garanti!

Consultez votre chiropraticien, il saura évaluer votre situation vous conseiller adéquatement.

 chiropratique.com

 blogue.chiropratique.com

 [Assodeschirosqc](#)

 [Assodeschirosqc](#)

 [AssoChiroQc](#)

 [AssoDesChirosQc](#)

Références

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
Université du Québec à Montréal