

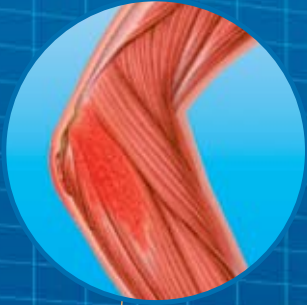
# Les microtraumatismes répétés

## Épicondylite (tennis et golf)

Causée par l'usage répétilif de l'avant-bras (tennis, golf, peinture ou charpenterie)

### Symptômes

- La douleur se manifeste dans la partie externe du coude
- Douleur s'intensifiant avec la force de la prise ou en dépliant le bras
- Il devient plus difficile de soulever et transporter des objets

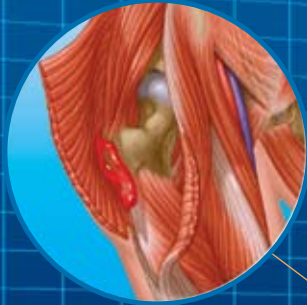
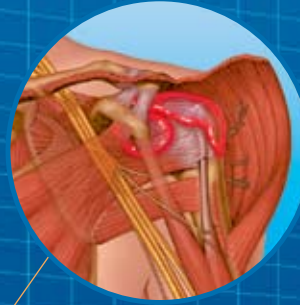


## Syndrome de la coiffe des rotateurs

Causé par un mouvement exigeant et répétilif (lancers, tennis, nage et peinture en hauteur)

### Symptômes

- Douleur dans les épaules (plus intense la nuit)
- Raideurs
- Faiblesse
- Difficulté à faire certains mouvements
- Douleur plus intense lorsque le bras est levé au-dessus de la tête



## Bursite à la hanche

Causée par un manque de souplesse et un mauvais conditionnement des muscles de la hanche et de la jambe. Se produit souvent chez les adeptes de la course

### Symptômes

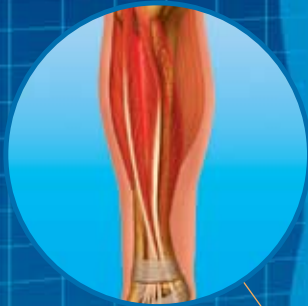
- Douleur à la hanche qui peut se propager dans la cuisse, du côté extérieur de celle-ci
- Accroissement de la douleur lors d'activités comme la course, la marche, en position assise pendant une période prolongée ou couchée du côté douloureux

## Contraction douloureuse du tibia

Blessure dont souffrent souvent les adeptes de la course et les athlètes, causée par un mauvais conditionnement musculaire, des chaussures inadéquates et la course sur des surfaces dures

### Symptômes

- Douleur diffusée et sourde dans la région du tibia ou au bas de la jambe
- Souvent, des bosses molles se forment le long du tibia



## Syndrome du canal carpien

Se produit lorsque les poignets ou les mains sont longtemps dans la même position, ou dans une position non-naturelle qui provoque un étirement forcé (travail à l'ordinateur, utilisation répétée d'outils à main qui vibrent)

### Symptômes

- Douleur au poignet
- Picotement ou engourdissement des doigts
- Difficulté à fermer le poing
- Prise plus faible qu'à l'habitude



## Syndrome chondro-rotulien (syndrome fémoro-patellaire)

Souvent causé par l'usage ou un mouvement répétilif du genou (course, saut, vélo)

### Symptômes

- Douleur et craquements sous la rotule
- Douleur associée à la marche, à la course ou en position assise pendant une période prolongée
- Douleur qui s'intensifie en descendant des escaliers
- Difficulté à s'agenouiller et à s'accroupir



## N'oubliez pas :

**R** – Repos

**G** – Glace

**C** – Compression

**E** – Élévation

**Advil**<sup>®</sup>

Pour la douleur tenace<sup>™</sup>

# Traitement des microtraumatismes répétés

## Que sont les microtraumatismes répétés ?

Les microtraumatismes répétés, que l'on appelle aussi lésions dues aux mouvements répétés, sont des blessures aux tissus mous, qui peuvent toucher n'importe quel muscle, articulation, nerf, tendon ou ligament du corps.

Les microtraumatismes répétés causent une douleur persistante ou récurrente, et affligent habituellement le cou, les épaules, les mains, les poignets, les coudes et les membres inférieurs.

## Quelles sont les causes des microtraumatismes répétés ?

Les microtraumatismes répétés évoluent lentement et sont souvent causés par des mouvements répétitifs, l'utilisation d'une force excessive ou un claquage, ou encore lorsqu'une position restreinte ou forcée est maintenue pendant une période prolongée.

Bien que les microtraumatismes répétés soient le plus fréquemment observés en milieu de travail (travail à l'ordinateur, tâches répétitives, transport de charges lourdes), ils peuvent également être causés par certaines activités sportives qui exigent l'usage répétitif des mêmes tendons, ligaments et groupes de muscles (comme le tennis, le golf, le baseball et la course).

## Quels sont les symptômes des microtraumatismes répétés ?

En général, les symptômes les plus communs des microtraumatismes répétés sont :

- la douleur, les raideurs, l'enflure, les engourdissements ou sensations de picotement dans les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le dos ou le cou
- l'incapacité d'empoigner fermement des objets
- des malaises causés par certaines tâches, qui se dissipent en cessant celles-ci (la douleur diminue ou disparaît pendant les périodes de repos)
- des douleurs et courbatures qui sont souvent plus intenses la nuit

## Prévention

Voici quelques conseils de base pour minimiser les risques de microtraumatismes répétés.

### Au travail :

- Les tâches et les postes de travail doivent être adaptés au travailleur, c'est-à-dire que l'environnement de travail doit être organisé en fonction du travailleur plutôt que l'inverse
- Faites des pauses fréquentes : levez-vous et marchez un peu
- Étirez-vous souvent : les étirements améliorent l'amplitude des mouvements et la flexibilité
- Assurez-vous que votre posture est adéquate
- Accomplissez vos tâches en alternance de sorte que les mouvements répétitifs soient répartis entre plusieurs tâches
- Familiarisez-vous avec les symptômes des microtraumatismes répétés associés à vos tâches ou à votre travail

### Au jeu :

- Prenez le temps de réchauffer vos muscles avant de faire de l'exercice et de les faire récupérer après
- Améliorez votre souplesse en vous étirant avant et après vos exercices
- Prenez connaissance des bonnes postures pour les activités et les sports auxquels vous vous adonnez
- Utilisez l'équipement approprié (chaussures, vêtements, matelassage, etc.) en tout temps
- Faites des pauses fréquentes
- Buvez beaucoup d'eau afin d'éviter la déshydratation en cours d'exercice
- Faites attention à l'épuisement : reposez-vous si vous vous sentez fatigué
- Ne faites pas d'exercice si vous ressentez de la douleur

## Traitement

### Repos, glace, compression, élévation

Cette méthode de traitement peut souvent être utilisée pour réduire la douleur, l'enflure et les malaises associés aux microtraumatismes répétés les plus fréquents.

### R-Repos

- Si possible, ne faites pas trop travailler la région touchée et évitez les activités qui pourraient aggraver votre état.
- Par contre, n'évitez pas complètement d'utiliser la région touchée puisque l'inactivité pourrait causer un raidissement de l'articulation ou du membre

### G-Glace

La glace cause une constriction des vaisseaux sanguins, ce qui aide à empêcher que le sang et les liquides ne s'accumulent dans la région blessée

- Appliquez de la glace (enveloppée dans une serviette humide ou dans un linge) pendant 15 minutes, 2 ou 3 fois par jour

### C-Compression

Une pression sur la région touchée (à l'aide d'un pansement élastique, d'une écharpe ou d'un appareil orthopédique) aide à immobiliser et protéger l'articulation, et à réduire l'enflure.

- Le bandage doit être assez serré, sans toutefois compromettre la circulation

### É-Élévation

Élever la région blessée permet aux liquides de s'en retirer, ce qui aide à réduire l'enflure.

- Placez un oreiller sous la région blessée et si possible, élevez-la de sorte qu'elle soit plus haute que le cœur ; assurez-vous toutefois de maintenir une position confortable

### Froid ou Chaud ?

En général, il est préférable d'utiliser de la glace en premier lieu. Une fois que l'enflure est réduite, on peut appliquer de la chaleur pour accroître la circulation vers la région blessée, ce qui favorise la guérison. Par contre, si la chaleur est appliquée trop tôt, l'enflure risque d'augmenter.

La glace produit une constriction du flux sanguin, ce qui réduit l'enflure et l'inflammation. Elle engourdit également la région touchée, ce qui réduit la douleur et les spasmes musculaires.

La chaleur favorise la circulation, détend les muscles, réduit les raideurs dans les articulations et prépare les tissus au processus de guérison.

**Un diagnostic et un traitement précoces des microtraumatismes répétés sont importants. Si vous pensez avoir un microtraumatisme répété, consultez votre médecin dès que possible.**