

OSTÉOPATHIE ET DOULEURS MUSCULO-SQUELETTIQUES

L'utilisation intensive de l'ordinateur peut-être source d'inconforts et de **douleurs musculo-squelettiques**. On peut le comprendre, en restant 35 h par semaine derrière un écran d'ordinateur, notre corps adopte la posture la plus favorable à cette tâche. La fonction affecte petit à petit la structure de notre corps (principe d'ostéopathie) et au bout de quelques années un mal de cou, d'épaule, ou de dos est assuré....

le "mouse syndrome" ou "syndrome de la souris?"

Ce syndrome regroupe une série de symptômes qu'une personne peut développer à la suite d'un travail prolongé derrière d'un ordinateur, notamment lié à l'utilisation de la souris; d'où le terme de "**syndrome de la souris**".

Voici une liste non exhaustive de ces symptômes:

-**syndrome de canal carpien** (mains froides/engourdis, fourmillements, douleur du poignet)

-cervicalgie (douleur de cou)

-douleur d'épaule

-dorsalgie haute (douleur en haut du dos)

-céphalées, migraines

Si l'on considère que le **syndrome de la souris** englobe tous les symptômes les plus communs que le travail de bureau peut précipiter alors la liste se rallonge: -Lombalgie, sciatique, stress, problèmes digestifs (ballonnement, aigreur d'estomac...), jambes lourdes, fatigue oculaire...

Analyse "mécano-pathologique" de la mauvaise posture type du bureau:

Trop souvent le sujet s'assise trop en avant et s'avachit dans son siège. Cette assise affecte grandement nos courbes vertébrales:

-**Diminution de la lordose lombaire:** en s'asseyant au milieu de la chaise et en ayant son dos qui repose sur le dossier du fauteuil on encourage la flexion lombaire et la bascule postérieure du bassin. Ceci amène une fausse sensation de confort car les muscles du bas du dos sont étirés. Cet étirement durable et quotidien favorise l'instabilité ligamentaire et diminue la lordose lombaire.

-Augmentation de la cyphose thoracique: encore une fois cette **posture** exagérée affecte et augmente notre cyphose thoracique. Lors de l'inspiration, le diaphragme devrait se contracter et descendre mais comme dans cette posture la pression abdominale est augmentée, il ne peut pas se mouvoir aisément. De ce fait ce sont alors les muscles accessoires de la respiration (scalènes, SCM) qui prennent le relai. Ces muscles s'attachent sur les cervicales et les premières côtes et vont lors de leurs contractions répétées, exercer des tensions sur les cervicales et les premières côtes. Le plexus brachial passant entre la clavicule et la première côte va se trouver compresser entre ces 2 structures et va perdre de son élasticité. Ce phénomène prédispose grandement au **problème de cou** et au problème d'**irritations nerveuses** dont le **syndrome du canal carpien** fait parti.

-Augmentation de la lordose cervicale: Afin de pouvoir regarder l'**écran** nous sommes alors obligés d'augmenter notre extension cervicale. Les facettes sont comprimées et les muscles sous-occipitaux contractés. Cocktail explosif pour les douleurs de nuques, les maux de têtes et prédispose ainsi à l'arthrose facettaire.

Autre erreur commune, le clavier et la souris sont souvent trop près du bord du **bureau**. Il est alors naturel de porter le poids de ses bras et avant-bras. Les muscles qui s'en chargent sont le trapèze et le levator scapulae (les muscles qui relient votre cou à votre épaule). Leur contraction constante leur fait perdre leur élasticité, ce qui les rend fibreux et douloureux.

Quel est le matériel minimum nécessaire et des produits dits "ergonomiques" sont-ils requis?

Dans un premier temps une **bonne posture** est le facteur essentiel du confort et non pas l'ergonomie du matériel. Vous avez beau avoir la meilleure raquette de tennis si vous ne savez pas jouer ça ne sert à rien.

Un strict minimum d'investissement est cependant nécessaire :

1. Une chaise réglable en hauteur, à dossier fixe plutôt ferme, sans accoudoir
2. Un petit coussin genre Coussin microbille, plus mou que votre dossier (15 cm d'épaisseur et 35 cm de long)
3. Un bureau profond (profondeur 65-75 cm idéal)
4. L'**écran** plat 17" minimum, 19" idéal
5. Si vous travaillez sur un ordinateur portable alors prévoyez un support inclinable ventilé. Le fait qu'il soit inclinable relèvera l'écran pour un confort de votre cou. Il faudra aussi investir dans un clavier et une souris.
6. Le clavier plutôt fin, et la **souris** à LED
7. Si vous téléphonez beaucoup prévoyez un casque de téléphone fixe

Quelle est la bonne posture à adopter ?

1. Asseyez-vous les fesses plaquées au fond de votre **chaise**.

2. Maintenant penchez-vous en avant, placez le Coussin mini-traversin transversalement en bas de votre dos puis redressez-vous. Vous devriez vous sentir assis(e) droit(e) et cela sans le moindre effort.
3. Si vous vous sentez pencher en avant alors avancez très légèrement les fesses (1-2 cm max) ou préférez un coussin plus moelleux ou moins épais, jusqu'à ce que vous vous sentiez assis droit sans effort.
4. Rapprochez votre chaise de votre **bureau** jusqu'à ce qu'il y ait trois travers de doigts entre votre ventre et le bord de votre **bureau**.
5. Vos pieds à plat sur le sol, genoux à 90°.
6. A présent posez vos avant-bras à plats sur la table et réglez la hauteur de la chaise afin de sentir vos bras supportés par la table et vos épaules relâchées.
7. Avancez suffisamment votre **clavier** afin qu'il y ait pratiquement la place de mettre une feuille A4 entre votre ventre et le **clavier**. Ainsi lorsque vous tapez vos avant-bras sont en contact sur toute leur longueur avec le **bureau**.
8. Placez votre **souris** à droite du clavier et réglez-la de manière suffisamment sensible pour qu'en ne bougeant que le poignet votre pointeur n'importe quelle partie de votre **écran**.
9. L'**écran** est devant vous à une longueur de bras.

Ces recommandations sont économiques et je vous garantie qu'elles sont efficaces. Faites de petits "breaks" toutes les 2 h pour délier vos articulations et vos yeux. En étant assis vous pouvez pratiquer de petits exercices du style "talon-pointe" pour bouger vos pieds et améliorer la **circulation des jambes**. Pour les personnes ayant des verres à double-foyer changer de lunettes!!! car pour regarder votre écran avec des double-foyers vous êtes obligés d'accentuer l'extension au niveau cervical.

N'oubliez pas d'avoir une bonne **respiration abdominale**, ceci sera le sujet d'un prochain article. Si malgré ces conseils vos troubles **musculo-squelettiques** persistent, contactez alors votre ostéopathe!