



Comment je me suis débarrassée de MAUX DE DOS!

Par Michelle Fontaine, HD, B.Sc Physiologie

Alors que j'étais sur le point de quitter ma carrière après 19 années de pratique, des changements d'équipement et de méthodes m'ont permis de continuer. Voici un peu mon histoire. J'ai obtenu mon diplôme en 1983. Lors de mes 11 premières années de pratique, je travaillais environ 15 heures par semaine. Les douleurs au dos sont apparues lorsque j'ai commencé à travailler à plein temps. Au fil des huit dernières années, elles se sont aggravées. À l'automne 2002, je souffrais de maux de dos très pénibles au niveau lombaire ainsi qu'au milieu du dos où je ressentais une sensation de brûlure. J'aimais toujours mon travail mais ne pensais pas pouvoir continuer. À partir du jeudi, je devais prendre des anti-inflammatoires (Advil) afin d'être en mesure de terminer la semaine. Habituellement, la fin de semaine, en me reposant beaucoup, je récupérais. Sauf dans la dernière année !

À l'été 2002, j'ai eu trois semaines de traitements de physiothérapie et de massothérapie. Le massothérapeute m'a alors dit que j'avais plein de tensions dans la région des trapèzes. N'ayant pas d'assurances, ni les moyens de payer les traitements, j'ai poursuivi à la maison les exercices enseignés par la physio. J'ai commencé à prendre chaque jour des médicaments anti-inflammatoires sans prescription (Advil), puis sur prescription médicale (Vioxx). Les douleurs ont progressivement affecté ma vie personnelle. Des activités aussi simples que de promener le chien ou de faire la vaisselle, sont devenues impossibles. J'avais souvent mal à la tête et, en dehors du travail, je restais au lit. Je n'entrevois pas d'autre solution que de quitter ma profession.

Le destin fait bien les choses

À ce moment, j'étais déjà inscrite au Congrès des Hygiénistes Dentaires 2002. Pendant ce congrès, je me suis retrouvée avec une centaine d'hygiénistes qui ressentaient les mêmes troubles musculo-squelettiques que moi. Nous éprouvions un grand intérêt pour la conférence de Rose-Ange Proteau, ergonome pour l'Association paritaire pour la Santé et Sécurité du Travail du Secteur Affaires Sociales (ASSTSAS). Les études et les solutions qu'elle proposait m'ont captivée. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'en ai fait part à mon patron. Nous avons adopté plusieurs solutions suggérées, dont l'achat du tabouret avec appuie-coudes mobiles Posiflex.

Le début d'un temps nouveau

Dès les premiers jours d'utilisation, j'ai senti que le tabouret m'apportait un bon support lombaire. Les appuie-coudes mobiles en gel ont réduit le stress musculaire que j'endurais depuis des années.

J'ai dû changer mes positions horaires pour travailler davantage à 12h. J'ai changé la hauteur et l'inclinaison du dossier de la chaise du patient. Pendant environ deux semaines, mon corps est passé par une période de transition pour s'adapter à la nouvelle posture. Après deux mois d'utilisation des appuie-coudes, mes douleurs ont diminué de 60 %. J'ai cessé le Vioxx et je prenais du Advil seulement aux deux semaines. Après quatre mois, les douleurs sont parties à 80%. Six mois plus tard, j'ai commencé à prendre des nutriments cellulaires qui ont contrôlé les 20% de douleurs qu'il me restait. Ces produits favorisent la santé des articulations, sont anti-inflammatoires et neutralisent les radicaux libres tout en n'ayant pas d'effets secondaires

(Proflavanol C, Bio 3 et Procosa)*.

J'ai attendu trop longtemps avant de m'occuper de mes douleurs. Il me serait aujourd'hui impossible de travailler sans les appuie-coudes. Je vous recommande sans hésiter d'aller suivre la demi-journée de formation organisée par l'OHDQ sur la Prévention des troubles musculo-squelettiques chez l'hygiéniste dentaire. Nous méritons d'être confortables au travail, afin de donner le meilleur de nous-mêmes à nos patients et à nos familles. Il ne faut pas attendre que les douleurs musculaires nous en empêchent.

RÉFÉRENCES

PROTEAU, Rose-Ange, Guide de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) en clinique dentaire, ASSTAS, 232 pages, 2002

PROTEAU, R.-A, MARCHAND, D, PINSONNAULT, C., CHAPADOS, A., " Diminution des contraintes musculo-squelettiques par l'utilisation d'appuie-coudes mobiles en gel en clinique dentaire ", Comptes rendus du congrès SELF-ACE 2001, Les transformations du travail, enjeux pour l'ergonomie, Montréal, 2001.

Frédéric Le Cren Ph.D, Les antioxydants-La révolution du XXIe siècle, Éditions Québecor.

Ray D Strand, M.D., Ce que votre médecin ignore de la Médecine Nutritionnelle pourrait vous être fatal, Coédition : Bétalpa et Éditions du trésor caché.

www.posiflex.ca et
www.akiodesign.com.