



# Pour éviter le fameux SCC!

**Nous avons vu dans notre dernière chronique que l'humain est de plus en plus appelé à accomplir des tâches immobile devant son ordinateur, mais que ce type de travail n'entraîne pas moins de malaises que celui exigeant davantage d'efforts physiques. Nous aborderons les différentes zones corporelles pouvant être affectées par le travail à l'ordinateur et proposerons des solutions pour prévenir et soigner ces malaises.**

Par : Michel Guay

## POIGNETS ET MAINS

De tous les problèmes de santé pouvant affecter les utilisateurs d'ordinateurs, le syndrome du canal carpien (SCC) est le plus connu. Il s'agit d'une affection sérieuse désignant l'altération et la destruction possible des nerfs qui traversent le poignet. C'est, d'une façon plus spé-

cifique, une compression du nerf médian au poignet s'exprimant par des fourmillements. Au début de la maladie, les fourmillements sont plutôt nocturnes. Par la suite ils apparaissent aussi le jour, puis on constate une perte de force et d'habileté de la main. Un autre type de traumatisme répandu, la maladie de Quervain, peut aussi affecter les utilisateurs de l'ordinateur. On parle alors d'une affection douloureuse des tendons à la base du pouce. Symptômes concernant les poignets et les mains:

- impression de fourmis dans les doigts
- douleurs pouvant être importantes
- crampes aux poignets et aux doigts
- engourdissement nocturne
- douleurs lorsque l'on écarte le pouce de la main
- douleurs lors de la préhension ou de l'extension des doigts
- douleurs à la base du pouce et le long de l'avant bras (du même côté que le pouce)

CAUSES	SOLUTIONS
<b>Clavier inadéquat</b>	La hauteur du clavier devrait pouvoir s'ajuster sans que la hauteur de l'écran varie. Le clavier ne doit pas être en pente trop ascendante, ce qui comprimerait le poignet. L'épaisseur du clavier au niveau de la lettre Q ne devrait pas dépasser 4 cm. Les touches devraient être sensibles, ne demandant que peu d'effort. Attention à l'effort trop grand pour le pouce.
<b>Posture inadéquate face au clavier</b>	Lorsqu'on travaille au clavier, le bras doit faire un angle de 90 degrés avec l'avant bras. Afin d'éviter la compression du nerf médian, notre poignet devrait être plus haut que le bout des doigts. Utiliser des appuie-poignets à coussinet. Surtout ne pas poser vos poignets sur le bord tranchant de votre bureau.
<b>Surmenage</b>	Toutes les personnes travaillant plus de quatre heures par jour à l'ordinateur sont concernées par le syndrome du canal carpien. Il serait souhaitable de faire des poses de cinq minutes par heure ou de quinze minutes toutes les deux heures. Il est préférable de choisir un siège à accoudoir. En effet, déposer les coudes diminue la tension des bras.
<b>Mauvaise utilisation de la souris</b>	On ne doit pas serrer la souris trop fort, la main devrait être relaxée. La souris devrait être bien ajustée à la main. Lorsqu'on tient la souris, le talon de la main ne devrait pas reposer sur le bureau. On doit tenir notre poignet droit. On doit utiliser un tapis de souris adéquat. La souris doit être bien nettoyée régulièrement. Les appuie-poignets peuvent offrir un bon support lors de l'utilisation de la souris. Il faut se rappeler que les pires ennemis pour les poignets sont la compression (toute forme d'appui) et les flexions (on devrait travailler les poignets droits).

## QUESTIONS

<b>Comment savoir si la posture de mon poignet est correcte?</b>	Posez un crayon en longueur sur votre poignet. Si, en tapant au clavier, le crayon reste en contact permanent avec la peau, la posture est parfaite.
<b>Mon poignet est sensible au toucher, comment puis-je le protéger?</b>	Outre le fait d'appliquer les conseils ci-dessus, on peut improviser des protège-poignets en utilisant des protège-poignets de joueur de tennis. On les choisira épais et pas trop serrés. Mettez-les quand vous travaillez à l'ordinateur.
<b>Le syndrome du canal carpien est-il répandu?</b>	Les statistiques concernant les utilisateurs d'ordinateur sont peu nombreuses. Par ailleurs, on peut penser que d'autres types de travailleurs, comme les caissières, subissent les mêmes types de pression aux poignets et aux doigts. Une étude a été réalisée auprès de 982 caissières de supermarché et 614 d'entre elles (63%) présentaient des symptômes associés au SCC.

## EXERCICES

- Désankyloser nos doigts et nos poignets régulièrement : on peut imiter un pianiste en tapotant du bout des doigts notre bureau, d'une extrémité à l'autre.
- Secouer les mains.
- On peut aussi masser vigoureusement nos mains et avant-bras quand le besoin se fait sentir.

Nos prochaines chroniques concerneront toutes les autres parties du corps susceptibles de souffrir de la relation homme-ordinateur. Nous tenterons d'en cerner les symptômes et de proposer des solutions intégrant l'ergonomie et les exercices correctifs. ■