

# L'ergonomie au bureau, troisième partie\*

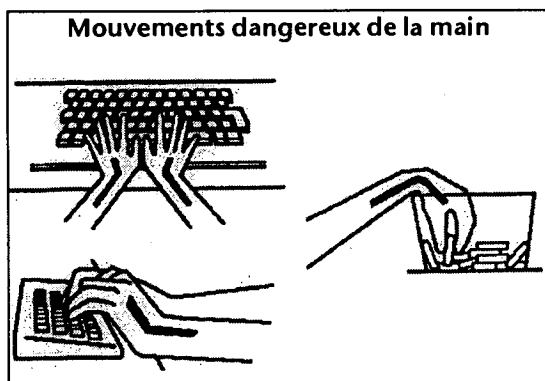
Dans le dernier de notre série d'articles sur l'ergonomie au bureau, nous allons examiner les **pathologies gestuelles articulaires (PGA)**, qui constituent une cause importante de travail perdu dans bon nombre de ministères. En quoi consistent ces pathologies? Quelles en sont les causes? Comment peut-on les prévenir? Voilà quelques questions auxquelles le présent article tente de répondre.

## En quoi consistent les pathologies gestuelles articulaires?

On désigne sous le nom de pathologies gestuelles articulaires, ou troubles consécutifs aux microtraumatismes répétés, un ensemble de maladies douloureuses qui attaquent les muscles, les tendons et les nerfs. Le syndrome du canal carpien, la tendinite et la raideur articulaire de la nuque font partie des PGA. Compte tenu du fait que pratiquement toutes les tâches font appel à l'emploi des bras et des mains, la plupart des PGA touchent les mains, les poignets, les coudes, le cou et les épaules.

## Quels sont les facteurs qui favorisent les PGA?

Les pathologies gestuelles articulaires sont liées à l'exécution de mouvements ordinaires des bras et des mains : flexion, redressement, agrippement, préhension, torsion, étirement et serrement. Bien que ces mouvements ne soient pas particulièrement nocifs en temps normal, ils peuvent comporter des risques lorsqu'ils sont accomplis dans le cadre du travail, pour des raisons liées à leur répétition constante, à leur vitesse d'exécution et à l'absence de temps de repos entre les mouvements.



Il existe deux aspects de la position du corps, ou posture, qui peuvent entraîner des blessures lorsque le travail à accomplir comporte l'exécution de tâches répétitives, comme c'est le cas du travail à l'ordinateur. Le premier de ces aspects a trait à la position de la partie du corps qui exécute effectivement le mouvement. Ainsi, les activités exigeant des mouvements répétitifs et extrêmes des articulations des poignets, des coudes et des épaules, peuvent provoquer des douleurs dans ces parties du corps (voir l'illustration).

Le deuxième aspect de la posture qui peut contribuer à l'émergence de PGA est une position fixe de la nuque et des épaules. L'aménagement inadéquat du poste de travail peut aussi mener à l'exécution des mouvements que nous avons mentionnés ci-dessus comme présentant des risques (pour de plus amples renseignements à ce sujet, consulter

l'article intitulé « Comment assurer votre confort ergonomique à votre poste de travail », paru dans les *Nouvelles du SIGNET* du 13 février dernier, pp. 3-5).

## Comment les PGA se produisent-elles? Quels en sont les symptômes?

Les pathologies gestuelles articulaires ne sont pas provoquées par un accident ou une blessure; elles évoluent graduellement, à partir de traumatismes répétés. Les PGA affectent les muscles, les tendons et les nerfs.

Le symptôme le plus fréquent des PGA est la présence de douleur. Dans certains cas, il peut y avoir raideur des articulations, contraction des muscles, inflammation et oedème de la zone touchée. Le diagnostic de ces maladies est confirmé au moyen de tests de laboratoire et de tests électroniques qui permettent d'évaluer les dommages subis par les nerfs ou les muscles. Le traitement de ces maladies fait appel à plusieurs approches, dont la restriction des mouvements, l'application de chaleur ou de froid, l'exercice, les médicaments et la chirurgie.

Le tableau de la page suivante présente les facteurs de risque et les symptômes des troubles de la partie supérieure du corps les plus fréquemment liés aux PGA.

## Comment peut-on prévenir les PGA?

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail indique que l'aménagement adéquat du poste de travail joue un rôle essentiel pour la prévention des pathologies gestuelles articulaires. Veillez donc à ce que votre poste de travail soit aménagé selon les principes de l'ergonomie (voir aussi, à ce sujet, le numéro des *Nouvelles du SIGNET* du 13 février 1995).