

Conseils pour prévenir et gérer les troubles musculosquelettiques

Les troubles musculosquelettiques touchent des personnes de tous âges. Ils ne sont pas attribuables seulement au vieillissement. Ils peuvent d'ailleurs atteindre plusieurs tissus corporels, notamment les suivants¹:

- jointures
- tendons
- nerfs
- muscles
- ligaments
- os¹

En voici quelques exemples :

- Arthrite
- Ostéoporose
- Maux de dos et de cou
- Sarcopénie¹

Ces troubles peuvent être de courte durée ou causer des douleurs chroniques. De plus, ils peuvent survenir soudainement ou se développer et empirer au fil du temps. La douleur et la mobilité réduite caractérisent les troubles musculosquelettiques. S'ils ne sont pas traités, certains de ces troubles peuvent mener à des pertes permanentes¹. L'arthrite est la principale maladie chronique au pays. Elle touche 20 % des 15 ans et plus.²

Facteurs déterminants

Dans la plupart des cas, les troubles musculosquelettiques ne découlent pas d'une seule cause. Ils sont associés à des facteurs de risque liés au mode de vie, comme c'est le cas d'autres maladies. Notons par exemple l'obésité, le tabagisme et la sédentarité¹. Or, souvent, faire quelques changements permet d'éliminer ces facteurs. Les gens améliorent du même coup leur qualité de vie – surtout à mesure qu'ils vieillissent.

En ce qui concerne les **facteurs liés au travail**, des programmes de santé et de sécurité ou ergonomiques peuvent être utiles. Ces programmes vous aident à repérer et à contrer les risques potentiels.



Conseils pour favoriser votre santé musculosquelettique à toutes les étapes de la vie

Bougez : Mener une vie active est essentiel. L'activité physique peut vous aider à :

- maintenir un poids santé;
- prévenir les maladies chroniques;
- gérer votre stress;
- développer votre force et votre endurance;
- améliorer votre mobilité³.

Le **Guide d'entraînement physique** de Lumino Santé et les articles suivants peuvent vous aider à commencer votre programme d'entraînement :

- **Les bienfaits de l'exercice physique et comment s'y mettre**
- **Quels programmes d'entraînement choisir?**
- **6 conseils pour faire de l'exercice à la maison**
- **Comment éviter de se blesser en s'entraînant à la maison?**
- **Quoi manger avant un entraînement**
- **Comment tirer le maximum de son entraînement à la maison**

Ayez une bonne posture : Avec le temps, une mauvaise posture peut nuire à votre santé globale.

- **Mauvaise posture? Voici comment l'améliorer**
- **Correcteurs pour la mauvaise posture**

Améliorez votre mobilité : Voici quelques **exercices pour améliorer la mobilité avec l'âge**.

Prévenez les maux de dos : Voici **5 moyens simples pour prévenir les maux de dos**. De plus, vous pouvez renforcer votre tronc. Voyez notamment **8 exercices de renforcement des muscles du tronc** à faire chez soi. Le pilates et d'autres exercices de renforcement des muscles du tronc peuvent aussi vous aider à :

- atténuer les maux de dos;
- améliorer votre équilibre;
- prévenir les chutes.

Voici deux causes courantes des maux de dos :

- Soulever des objets lourds de la mauvaise façon
- Rester trop longtemps assis dans la même position

Avant de soulever un objet lourd ou volumineux, apprenez à le faire de façon sécuritaire. Pour en savoir plus, lisez cet article sur la façon de **soulever des objets lourds sans se blesser**.



Si vous passez la plus grande partie de votre journée en position assise, lisez ces excellents articles :

- **Comment ajouter du mouvement à vos journées**
- **Poste de travail ergonomique : conseils d'experts**
- **Télétravail pendant la pandémie : conseils d'une chiropraticienne**
- **Le bureau debout, est-ce la solution pour vous?**

Faites du sport : Le sport peut aider à bouger et à établir des liens avec les autres. Mais il peut aussi présenter certains risques. Apprenez comment prévenir les blessures sportives et obtenir des soins médicaux au besoin. Ainsi, vous risquerez moins de développer une maladie chronique.

Voici des ressources intéressantes :

- **Comment prévenir les blessures sportives les plus fréquentes**
- **Les blessures fréquentes en course à pied et comment les éviter**

Pour gérer les troubles musculosquelettiques

Les gens qui souffrent d'un trouble musculosquelettique, comme l'arthrite, ont parfois de la difficulté à gérer leur affection. Ils ont des symptômes chroniques comme de la douleur et des raideurs. Voilà pourquoi il est important de consulter un professionnel de la santé. Celui-ci pourra poser un diagnostic exact et décider de la meilleure option de traitement. La motivation du patient à se rétablir joue aussi un rôle important dans le succès du traitement à long terme.

Vous trouverez ci-dessous des ressources qui vous aideront à gérer les troubles musculosquelettiques.

Gérez la douleur

Quand les symptômes sont graves, les médicaments sont habituellement la première étape pour réduire la douleur et l'enflure. Pour des symptômes plus légers, appliquer de la chaleur peut vous aider à :

- relaxer vos muscles;
- soulager les raideurs;
- avoir plus de mobilité (pour des étirements, par exemple).

Les massages peuvent aussi favoriser la circulation sanguine et réduire la douleur.

Voici quelques articles utiles :

- **Ai-je besoin d'un massage?**
- **8 types de massages populaires et leurs bienfaits sur la santé**

Physiothérapeutes et chiropraticiens : Qui fait quoi?

- Les physiothérapeutes peuvent traiter et aider à prévenir les blessures de l'ensemble du système musculosquelettique. Ils peuvent aussi concevoir des plans de prévention personnalisés.
- Les chiropraticiens sont des spécialistes de la colonne vertébrale et des muscles. Ils se concentrent sur les os, les jointures et l'alignement du corps. **Première visite chez le chiropraticien? Pas de panique.**

Prenez soin de vous

Il est important de gérer les symptômes et les recrudescences. Les articles suivants vous donnent des conseils et des stratégies pour le faire :

- **Quatre exercices simples pour soulager les douleurs dans le bas du dos**
- **8 conseils pour traiter les douleurs lombaires à la maison**
- **Comment réduire les maux de dos causés par le stress**
- **Les meilleures positions de sommeil pour soulager la douleur au dos**

Après une blessure, faites attention à la façon dont vous recommencez à faire des activités physiques. Vous devriez le faire graduellement. Vous éviterez ainsi de nouvelles blessures et les récurrences. Jetez un coup d'œil à ces conseils pour **reprendre son programme d'entraînement après une blessure**.

La technologie peut aussi vous aider. Elle vous permet de faire le suivi de votre plan de gestion de la santé entre vos visites chez votre professionnel de la santé.

- **Appis en santé mentale pour gérer le stress, l'anxiété, et plus encore**
- **Une appli pour la gestion de l'arthrite**

Chaque personne est différente et chaque affection aussi. Le traitement recommandé peut donc varier selon la situation et changer au fil du temps. Notez vos niveaux de douleur, vos symptômes et les progrès de votre traitement dans un journal. Cela vous permettra d'évaluer ce qui vous convient le mieux. C'est aussi une excellente façon de coordonner les programmes de soins si vous consultez plus d'un professionnel de la santé.

¹ Organisation mondiale de la Santé, **Affections ostéo-articulaires et musculaires**, 2019

² Société d'arthrite, La vérité sur l'arthrite. D'après le rapport du Service communautaire de recherche et d'évaluation sur l'arthrite de 2017, fondé sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 de Statistique Canada. <https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/qu-est-ce-que-l-arthrite/la-verite-sur-l-arthrite>

³ Sondage Sanofi Canada sur les soins de santé, 2018