

# Ménagez vos mains !

LES MOUVEMENTS RÉPÉTÉS DES DOIGTS ET DES POIGNETS, LES PRESSIONS SONT INÉVITABLES EN MASSAGE. LES MANŒUVRES PROFONDES, SOUTENUES ET RÉPÉTÉES CRÉENT DES IRRITATIONS ET INFLAMMATIONS DES TENDONS, DES LIGAMENTS, ETC. VOS MAINS SONT VOTRE PRINCIPAL OUTIL DE TRAVAIL.

## COMMENT LES UTILISEZ-VOUS ?

### Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Répétez-vous souvent et longtemps le même mouvement ?
- › Utilisez-vous sans cesse la même partie de la main, p. ex.: vos pouces ?
- › Placez-vous vos articulations dans des positions contraignantes ? P. ex.: vos pouces s'écartent-ils largement de vos doigts ?
- › Utilisez-vous votre force musculaire plutôt que le poids de votre corps ?

### L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

#### › LA DURÉE D'EXPOSITION

Une heure, un quart de travail, toute une vie professionnelle, durant lesquels les effets s'accumulent.

#### › LA RÉPÉTITIVITÉ

La répétitivité correspond à la fréquence d'un geste (2 à 4 à la minute! 10 pour le poignet), mais aussi à l'utilisation répétée des mêmes structures tissulaires, même si les mouvements sont variés.

#### › L'INTENSITÉ

Lorsque une manoeuvre entraîne l'articulation près ou au-delà de ses limites naturelles, l'application d'une force requiert plus d'effort de la structure utilisée pour l'exercer ou la maintenir (p.ex. pressions glissées ou compression, pouce écarté).

# 1 Ménagez vos mains !

## Frictions et ponçages

### PROBLÈME

- 1A.** Le pouce s'écarte trop des doigts.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 1B.** Réduisez l'écart.  
**1C.** Faites un côté à la fois, doigts soutenus.



1A



1B



1C

## Compression ischémique

### PROBLÈME

- 2A.** Le pouce s'écarte trop des doigts (hyperabduction) et exerce en même temps une pression, ce qui impose une double contrainte.

Les pressions et les positions contraignantes répétées affaiblissent les ligaments.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 2B.** Travaillez pouce sur pouce (pouce assisté).  
**2C.** Utilisez un coude, une ou deux jointures, en stabilisant les articulations.
- 3A.** Le poing et l'index stabilisent l'articulation du pouce.  
**3B.** La main soutient le poignet.



2A



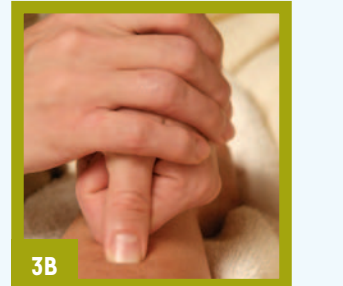
2B



2C



3A



3B

**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION.** INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSION.

**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



4A



4B



4C



4D



4E



4F



5A



5B

## Pressions glissées, foulages et drainages

### PROBLÈME

- 4A. Le pouce s'écarte trop des doigts.
- 4B. Le pouce s'écarte trop des doigts.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 4C. Utilisez : le poing fermé doucement;
  - 4D. le talon du pouce ou de la main;
  - 4E. le pouce assisté;
  - 4F. les doigts assistés.
- Assurez-vous de maintenir l'articulation dans l'axe du bras et la direction du mouvement.

## Palpés-roulés (pincés-roulés)

### PROBLÈME

Les palpés-roulés imposent des contraintes répétées aux fines articulations des doigts.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 5A. Saisissez le pli de peau entre les bords des deux mains.
- 5B. Ou exécutez le pétrissage en chevrons, le pouce poussant le pli de peau entre pouce et index ouverts à 45°. Le dos s'y prête particulièrement.

## Réduisez le stress sur vos articulations ! Diversifiez et adaptez vos manœuvres !

- › Plus la **position de vos mains** ou de vos doigts s'éloigne de l'axe neutre, plus une manœuvre exige de force, moins elle devrait être exécutée souvent ou longtemps.
- › **Soutenez vos articulations** (pouce, doigts, main, poignet) chaque fois que vous appliquez une pression.
- › **Explorez d'autres façons de faire**, en respectant l'intensité et le but de la manœuvre que vous voulez modifier. Utilisez vos jointures, votre poing souple, le talon de la main ou du pouce, votre avant-bras ou votre coude. Gardez plutôt vos pouces et vos doigts pour la palpation, pour vérifier l'effet de votre manœuvre sur les tissus, etc.

## Protégez vos pouces et vos doigts !

- › L'**écart pouce/index** de plus de 65° et même de 90° est fréquent lors des frictions paravertébrales, des frictions profondes, des compressions ischémiques et des pétrissages. Protégez-vous! Veillez à ce qu'il **ne dépasse pas les 45°**.
- › Les pétrissages : La pince digitale, i.e. qui s'effectue du bout des doigts, demande plus d'effort musculaire pour être efficace. **Préférez les manœuvres pleine main, pouces fermés**. Effectuez plus souvent la pression avec le talon de la main pour ménager vos pouces.
- › Les palpés-roulés (pincés-roulés) seraient trop souvent utilisés inutilement dans les routines du dos. Commencez par des variantes moins douloureuses pour la personne et qui sollicitent moins vos doigts. **Alternez ou terminez avec le palpé-roulé**, ou mieux, réservez-le aux seules zones myofasciales.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › **Respectez vos limites**. L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez la **hauteur de votre table** en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › **Préparez et détendez vos muscles et vos articulations**. Faites des exercices d'échauffement - sans oublier les mains - avant votre premier massage, et des étirements entre les massages.
- › **Accordez-vous des périodes de récupération** suffisantes durant et entre les massages.

# Protégez vos poignets !

**VOS POIGNETS SONT FORTEMENT SOLLICITÉS PAR LES MANŒUVRES DE MASSAGE. DE PLUS, ILS SONT SOUVENT SOUMIS À DES POSITIONS CONTRAIGNANTES ET À DES VIBRATIONS. CES GESTES RÉPÉTITIFS PEUVENT ENTRAÎNER TENDINITES, KYSTES SYNOVIAUX OU UN SYNDROME DU CANAL CARPIEN, HANTISE DES MASSOTHÉRAPEUTES.**

## Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Exécutez-vous longtemps et souvent des flexions, extensions et déviations latérales du poignet ?
- › Vos poignets s'écartent-ils inutilement de la position neutre de l'articulation ?
- › Effectuez-vous vos manœuvres les coudes ouverts et loin du corps ?
- › Utilisez-vous vos mains comme des marteaux ?

## L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

› LES VIBRATIONS MANUBRACHIALES PEUVENT PRODUIRE DIFFÉRENTS SYNDROMES. SELON LEUR FRÉQUENCE ELLES PEUVENT :

› Affecter le poignet, le coude et l'épaule (vibrations de basse fréquence i.e. 30-60 Hz)

› Provoquer des troubles vasculaires et une perte de sensibilité aux mains (vibrations de + de 60Hz). Certains appareils de massage agissent dans une plage d'environ 70 Hz (Dufour et al. 1999).

## 2 Protégez vos poignets !

### Effleurages et pressions

#### PROBLÈMES

- 1A. L'hyperextension du poignet lors de l'application d'huile ou d'une pression avec le talon de la main; l'instabilité des articulations lors des pressions.

#### QUELQUES SOLUTIONS

Déplacez-vous sur le côté, le long de la table pour les effleurages; trouvez une position plus neutre du poignet en adaptant votre distance pour la pression sur les épaules.

- 1B. Soutenez et stabilisez le poignet et la main lorsque vous devez effectuer toute manœuvre qui requiert de la pression.



#### PROBLÈME

- 2A. Déviations latérales répétées des poignets lors de l'effleurage du dos.

#### QUELQUES SOLUTIONS

- 2B. Utilisez votre jeu de jambe pour effectuer l'aller-retour du mouvement: les mains et les poignets restent ainsi dans l'axe du bras.
- 2C. Placez-vous face à la table et exécutez le mouvement devant vous, de la colonne vers le côté opposé, en utilisant la main ou les avant-bras.



**CLÉ** › APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION. INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSION.



**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Massage de la nuque et relâchement sous-occipital

### PROBLÈMES

- 3A. Flexions du poignet et des doigts, doublées d'un effort pour soutenir la tête.
- 3B. Le poids de la tête impose une pression sur les articulations des doigts et de la main en flexion.

### QUELQUES SOLUTIONS

Vous asseoir vous permet de garder les poignets dans l'axe des avant-bras.

- 3C. Une serviette roulée sous l'occiput soutiendra la tête et fournira appui à vos poignets.
- 3D. Effectuez les manœuvres la tête reposant sur les poings fermés, les avant-bras reposant sur la table. Le glissement le long de la nuque se fait sans forcer les poignets, en déplaçant votre corps sur vos ischions servant de pivot.

## Réduisez le stress sur vos articulations ! Diversifiez et adaptez vos manœuvres !

- › **Gardez vos poignets en position neutre (droits) et dans l'axe du bras** autant que possible durant vos manœuvres. Attention à votre posture: les épaules surélevées et les coudes ouverts entraînent les poignets en flexion latérale lors des pressions.
- › **Réduisez la pression sur vos doigts ou vos poignets.** Massez la surface la plus facile à atteindre sans contrainte: le dos si la personne est en décubitus ventral, la partie antérieure si elle repose sur le dos.
- › **Limitez la durée des percussions** et l'usage des hachures en particulier. Lorsque la main est utilisée comme un marteau, les petites articulations du poignet et des doigts doivent absorber la vibration et l'impact des coups. De plus, les hachures entraînent les poignets dans des déviations latérales répétées.

## L'hyperflexion et l'hyperextension du poignet

- › **Les flexions répétées du poignet peuvent irriter les structures du canal carpien.** Une table trop haute, trop basse ou les épaules tendues et surélevées peuvent entraîner les poignets dans ces positions.
- › **Attention! Si vous avez une hyperlaxité ligamentaire,** i.e. si vous dépassez aisément les amplitudes de mouvement normales des articulations: plus que tout autre, vous devez veiller à stabiliser vos articulations. Veillez aussi à réduire vos angles de flexion ou d'extension.
- › **Ne travaillez pas toujours le cou dans la même position.** Installez la personne en position latérale, ou sur le ventre si votre table est munie d'un appui-tête.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › **Respectez vos limites.** L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez **la hauteur de votre table** en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › **Accordez-vous des périodes de récupération** suffisantes durant et entre les massages.
- › **Préparez et détendez vos muscles et vos articulations.** Faites des exercices d'échauffement - sans oublier les mains - avant votre premier massage, et des étirements entre les massages.

SOINS  
PERSONNELS  
QUÉBEC



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels

Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragon.

Graphisme  
Output design

Emploi  
Québec

Ces fiches de prévention sont publiées par le Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels avec la participation financière d'Emploi-Québec.



## Jouez du coude !

LA POSITION DES AVANT-BRAS DURANT LE MASSAGE ET LE RAIDISSEMENT DES ARTICULATIONS LORSQUE VOS BRAS SONT TENDUS DEVANT VOUS SOLLICITENT LES STRUCTURES DU COUDE. MAIS LES GESTES RÉPÉTITIFS DES DOIGTS, DES MAINS, DES POIGNETS PEUVENT AUSSI ÊTRE À L'ORIGINE DES DOULEURS DU COUDE CHEZ LES MASSOTHÉRAPEUTES.

PARADOXALEMENT, L'UTILISATION DE VOS COUDES EUX- MÊMES, DANS DES MANŒUVRES QUI PERMETTENT DE MÉNAGER DOIGTS, MAINS ET POIGNETS, POURRAIT DONC AUSSI PRÉVENIR CERTAINES TENDINITES DU COUDE.

### Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Travaillez-vous les bras tendus devant vous, les coudes raidis, les épaules levées ?
- › Travaillez-vous penchée, les épaules enroulées, le dos tendu, les coudes ouverts ?
- › Utilisez-vous votre force musculaire pour un client costaud ou qui souhaite un massage « musclé » ?

### L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

#### › LE MAINTIEN D'UNE POSTURE CONTRAIGNANTE

(p. ex. les épaules relevées, en rotation ou en abduction, les bras tendus ou encore le travail debout prolongé et presque sans déplacement) peut constituer un facteur de risque, de la même façon que la répétition d'un geste.

# 3 Jouez du coude !

## Gardez vos coudes près du corps

### PROBLÈME

- 1A.** Les coudes doivent s'éloigner du corps pour effectuer les manœuvres parce que les épaules sont surélevées et en rotation interne. La force ne peut plus s'exercer à partir du centre de gravité et ce sont les diverses structures du membre supérieur qui écopent.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 1B.** Relâchez les épaules et placez les omoplates, ce qui vous aidera à garder les coudes assez près du corps. Réglez la hauteur de la table.



1A



1B

## Utilisez vos avant-bras

### PLACEZ D'ABORD VOTRE OMOPLATE ET STABILISEZ VOTRE ÉPAULE (CF. FICHE 4).

- 2A.** Gardez la main, le poignet et l'épaule détendus. Pour mobiliser les tissus sur les plans sous-jacents et remplacer les pétrissages, utilisez l'avant-bras.
- 2B.** Effectuez de petits cercles ou
- 2C.** des allers-retours.

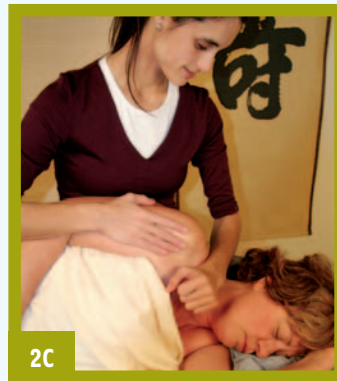
Il est inutile de forcer la pression : le poids du bras suffit.



2A



2B



2C

**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION.** INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSION.

**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Utilisez vos coudes

**STABILISEZ D'ABORD VOTRE ÉPAULE ET RESTEZ PRÈS DE LA ZONE À MASSER.**

- 3A. Utilisez : la «pointe» plus ou moins aiguë pour les compressions ischémiques ;
- 3B. le haut de l'avant-bras, près du coude, pour les pressions glissées ;
- 3C. le haut de l'avant-bras, près du coude, pour les pressions glissées.

## Réduisez le stress sur vos articulations ! Diversifiez et adaptez vos manœuvres !

- › **Gardez vos coudes souples, légèrement fléchis et assez près du corps.**  
Rares sont les manœuvres qui demandent vraiment de garder les bras tendus devant soi.
  - › **Intégrez des manœuvres qui utilisent le bord externe des mains ou des avant-bras** (effleurages et pressions glissées) pour varier les positions de travail. La position en pronation et la plupart des manœuvres de massage sollicitent constamment les muscles de l'avant-bras, extenseurs et fléchisseurs communs qui s'attachent au coude.
  - › **Utilisez vos coudes comme point de repère.** S'ils sont tendus et très au-dessus de la taille, vos bras sont probablement trop hauts, vos épaules levées et en rotation interne: tensions musculaires et douleurs en perspective !
  - › **Utilisez votre coude pour appliquer des pressions.** Mais commencez par stabiliser l'épaule en plaçant votre omoplate.
- 
- › **Les grandes surfaces du dos et la cuisse se prêtent bien aux pressions glissées avec l'avant-bras.** Il en va de même du travail de l'épaule lorsque le client est en position latérale. Le bord ulnaire de l'avant-bras donne une pression plus précise et plus profonde, la face interne un toucher plus doux et plus large.
  - › **Évitez ou limitez les activités qui sollicitent les articulations du membre supérieur,** comme le piano, le tennis, etc., en particulier lors des périodes de travail intenses ou si vous ressentez déjà inconfort ou douleur.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › **Respectez vos limites.** L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez **la hauteur de votre table** en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › **Accordez-vous des périodes de récupération** suffisantes durant et entre les massages.
- › **Préparez et détendez vos muscles et vos articulations.** Faites des exercices d'échauffement - sans oublier les mains - avant votre premier massage, et des étirements entre les massages.

SOINS  
PERSONNELS  
QUÉBEC



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels

Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragnon.

Graphisme  
Output design

## Gardez la tête droite ; épaulez-vous !

**LES DOULEURS DU COU ET DE L'ÉPAULE SONT FRÉQUENTES CHEZ LES MASSOTHÉRAPEUTES. ON EN TROUVE SOUVENT L'ORIGINE DANS LE DOS COURBÉ OU LE TRAVAIL EFFECTUÉ À BOUT DE BRAS.**

**CES POSTURES EMPÊCHENT DE RÉPARTIR L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS ET HYPOTHÈQUENT LES ARTICULATIONS DU MEMBRE SUPÉRIEUR: MAINS ET POIGNETS ASSUMENT SEULS LES GESTES RÉPÉTITIFS, LES STRUCTURES DE L'ÉPAULE ABSORBENT LA RÉSISTANCE À LA PRESSION.**

### Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Vous penchez-vous sur le client, lorsque vous effectuez un travail minutieux et prolongé sur de petites surfaces ou pour mieux observer ses réactions ?
- › Exécutez-vous vos manœuvres bras tendus, épaules levées et coudes éloignés du corps ?
- › Avez-vous tendance à « barrer » épaules et coudes lorsqu'une manœuvre requiert de la pression ?
- › Transportez-vous votre table, courroie à l'épaule ?

### L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

#### › LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

Le stress, la pression au travail, le manque de soutien social peuvent aussi contribuer au développement des TMS, en particulier ceux de l'épaule.

#### › LES MÉCANISMES DE LA BLESSURE

- › Les tissus sont sollicités au-delà de leur capacité d'adaptation et de résistance.
- › L'accumulation des astreintes (charges) fragilise les structures.

- › Les structures usées ne remplissent plus correctement leurs fonctions, entraînant douleurs, limitations et incapacités.

# 4 Gardez la tête droite ; épaulez-vous !

## Gardez la tête dans l'axe du corps

### PROBLÈMES

- 1A. Maintien de la tête hors de sa position neutre, une habitude en apparence bénigne mais trop fréquente.
- 1B. Flexion latérale + torsion + effort pour soulever l'omoplate.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 1C. Placez vos omoplates, rentrez le menton, gardez la tête droite et dans l'axe du tronc. Placez une serviette pliée sous l'épaule de la personne pour soutenir l'omoplate.



1A



1B



1C

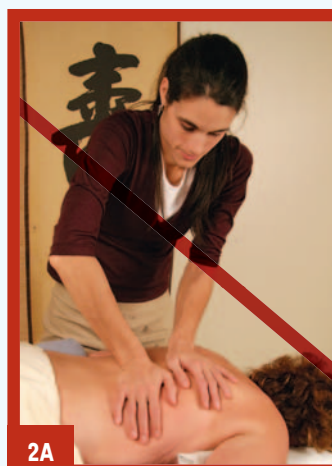
## Relâchez vos épaules

### PROBLÈME

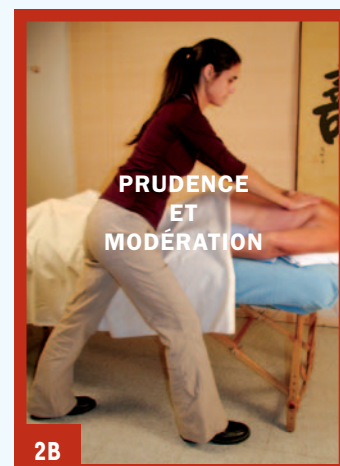
- 2A. Épaules levées et en rotation interne.
- 2B. Bras tendus trop souvent ou trop longtemps.

### QUELQUES SOLUTIONS

Placez les omoplates.  
Gardez les épaules en place et les coudes baissés.



2A



2B

**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION.** INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSIION.



**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Placez l'omoplate, stabilisez l'épaule

### LA CLÉ D'UNE POSTURE ET DES GESTES CONFORTABLES EN MASSAGE

#### UN CÔTÉ À LA FOIS

##### Étape 1 (3A)

Bras pendant le long du corps, à l'inspiration, montez légèrement l'épaule.

##### Étape 2 (3B)

À la pause, basculez l'épaule vers l'arrière ;

##### Étape 3 (3B)

sur l'expiration, laissez retomber l'épaule.

**3C.** L'omoplate prend généralement sa place, la tête aussi, le dos se redresse sans effort musculaire.

## Réduisez le stress sur vos articulations ! Choisissez... votre posture !

- › **Gardez la tête droite**, dans l'axe du rachis, le menton légèrement rentré.
- › **Prenez le temps de stabiliser vos épaules** en plaçant les omoplates avant de commencer le massage. C'est l'un des meilleurs trucs pour garder la tête dans l'axe du corps, redresser le dos et la poitrine... sans effort.
- › Soyez détendue, **laissez le poids du corps exercer la pression** plutôt que d'utiliser la force musculaire et un effort indu. Vous pouvez donner un bon massage sans y mettre – et y laisser !– toutes vos forces, malgré la corpulence ou les demandes du client.
- › **Développez la perception de vos omoplates**. Soyez consciente de leur position tout au long du massage. C'est un bon point de référence: vous saurez rapidement si vous êtes trop loin de la zone à masser ou si vous êtes courbée.
- › Vous préférez tout de même la position “jambe arrière en hyperextension, bras tendus devant” ? **Placez d'abord l'omoplate et stabilisez l'épaule**. La manœuvre sera plus confortable et plus sécuritaire.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › **Respectez vos limites**. L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez **la hauteur de votre table** en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › **Accordez-vous des périodes de récupération** suffisantes durant et entre les massages.
- › **Préparez et détendez vos muscles et vos articulations**. Faites des exercices d'échauffement - sans oublier les mains - avant votre premier massage, et des étirements entre les massages.



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragon.

Graphisme  
Output design

# Épargnez votre dos !

**LES MAUX DE DOS SONT SI FRÉQUENTS QUE PLUSIEURS MASSOTHÉRAPEUTES CONSIDÈRENT QU'ILS FONT PARTIE DU MÉTIER ! POURTANT, VOUS POUVEZ PRÉVENIR LA PLUPART D'ENTRE EUX.**

## Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Concentrez-vous votre massage la plupart du temps sur de petites surfaces, sans presque vous déplacer ?
- › Travaillez-vous tête penchée et dos courbé ? En torsion ? Pieds rapprochés et dos creux ?
- › Travaillez-vous bras tendus devant vous, jambe arrière en hyperextension ?
- › Soulevez-vous les membres par un effort musculaire lors des mobilisations ?

## L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

### › POSITION CONTRAIGNANTE ET DIRECTION DE L'EFFORT

La posture influence l'intensité de l'effort à fournir pour appliquer une force. Une bonne posture permet la participation de tout le corps. À l'opposé, une mauvaise position dévie l'impulsion, la rend inefficace et impose l'effort au dos et /ou aux structures du membre supérieur : doigts, mains, bras ou épaules.

# 5 Épargnez votre dos !

## L'alignement des ceintures

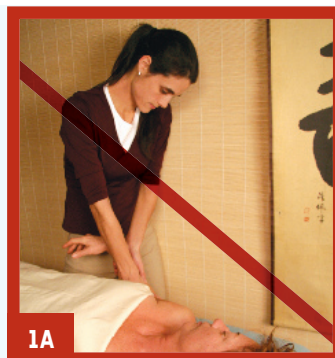
### PROBLÈMES

- 1A. Espace insuffisant autour de la table.
- 1B. Table trop basse? Peut-être. Mais les pieds rapprochés obligent aussi à courber le dos.

### QUELQUES SOLUTIONS

Alignez le bassin et les épaules, dans l'axe du mouvement.

- 1C. Placez un pied devant l'autre, de façon à fléchir le genou plutôt que le dos. La tête reste dans l'axe du dos bien droit, les épaules sont dégagées.



1A



1B



1C

## Une mobilisation sécuritaire

### PROBLÈME

- 2A. Le dos fléchi, soulever un membre lourd.

### QUELQUES SOLUTIONS

Position : pieds écartés, genoux légèrement fléchis, omoplates stabilisées et dos droit; demandez au client de glisser son pied sur la table pour amener le genou en flexion.

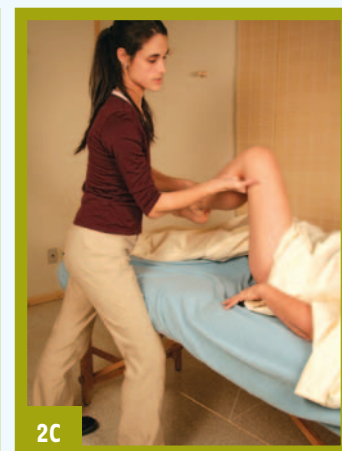
- 2B. Soulevez ensuite sur l'inspiration, en avançant sur votre jambe avant pour effectuer la manœuvre.
- 2C. Déposez sur l'expiration, en revenant sur votre jambe arrière.



2A



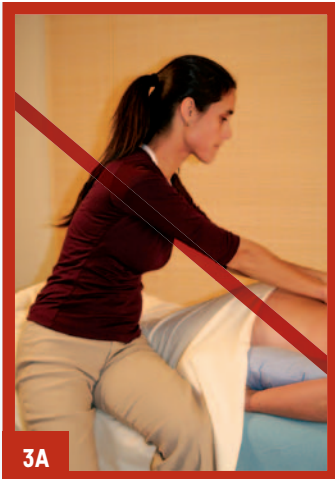
2B



2C

**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION. INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSIION.**

**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Une posture assise propice aux mouvements

### PROBLÈMES

- 3A. Vous asseoir sur la table.
- 3B. Déporter le poids du tronc vers l'avant, lorsque vous massez la nuque et le visage, augmente le stress sur vos muscles dorsaux et la pression intra-discale.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 3C. Prenez appui sur les ischions, les genoux plus bas que le bassin, jambes ouvertes et pieds au sol.
- 3D. Alignez front et menton avec votre centre de gravité. Initiez les mouvements à partir de ce centre de gravité.

## Réduisez le stress sur muscles et vos articulations ! Choisissez... votre posture !

- › Gardez le dos et la tête droits et les coudes près du corps durant les manœuvres. [Stabilisez les omoplates.](#)
  - › Évitez de vous tordre le dos! • Assurez-vous que votre bassin et vos épaules soient parallèles mais aussi dans l'axe du mouvement. • [Travaillez dans un local qui offre l'espace suffisant autour de la table.](#) • Portez votre huile à massage à la ceinture.
  - › Le travail debout prolongé, sans changement de posture, est plus exigeant pour le dos et augmente le stress sur les disques intervertébraux. [Déplacez-vous souvent autour de la table.](#)
  - › [Assoyez-vous!](#) Utilisez un appuie-fesses (siège assis-debout), un tabouret à siège selle ou inclinable lorsque vous massez les bras, la nuque ou les pieds.
- 
- › Évitez de creuser ou courber le dos. Posez un pied sur un tabouret pour effacer la lordose et vous reposer le dos. Assurez-vous que sa hauteur vous permette de travailler avec le transfert de poids.
  - › [Installez un tapis anti-fatigue.](#)
  - › [Soignez votre dos!](#) Faites le nécessaire pour garder votre dos souple et solide : exercices d'étirements, de renforcement musculaire du dos et des abdominaux, massage... Faites quelques étirements et échauffements avant de commencer ou entre les massages.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › [Respectez vos limites.](#) L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez [la hauteur de votre table](#) en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › [Accordez-vous des périodes de récupération](#) suffisantes durant et entre les massages.

SOINS  
PERSONNELS  
QUÉBEC



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels

Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonome, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragon.

Graphisme  
Output design



Pour durer dans le métier  
Massothérapie

## Marchez... dansez !

**RESTER LONGTEMPS DEBOUT SANS SE DÉPLACER ENTRAÎNE FATIGUE ET DOULEUR. UN MASSAGE QUI MÉNAGE MAINS, POIGNETS ET DOS RESSEMBLE À UNE DANSE FLUIDE, TELLEMENT TOUT LE CORPS Y EST ENGAGÉ.**

### COMMENT DANSEZ-VOUS ?

#### Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Travaillez-vous longtemps sur des surfaces restreintes, debout et sans déplacer les pieds ?
- › Vous placez-vous loin de la zone à masser ?
- › Vous étirez-vous lors des grands effleurages ?
- › Mobilisez-vous votre seule main, votre poignet ou votre coude plutôt que d'utiliser votre jeu de jambes pour effectuer vos manœuvres ?

#### L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

##### › LA POSTURE STATIQUE

La posture debout prolongée peut occasionner divers troubles musculo-squelettiques et circulatoires aux pieds, aux jambes, aux genoux, aux hanches, de même qu'au bas du dos. La contrainte est moindre si vous pouvez marcher, ne serait-ce que faire deux ou trois pas, ou alterner les postures debout et assise.

# 6 Marchez... dansez !

## Une posture qui favorise le mouvement et le transfert de poids

### PROBLÈME

- 1A. La jambe arrière en hyperextension limite les transferts de poids et oblige à travailler avec les bras tendus. Loin des positions neutres, cette posture utilisée longtemps ou souvent occasionne tensions et douleurs au bas et au haut du dos.

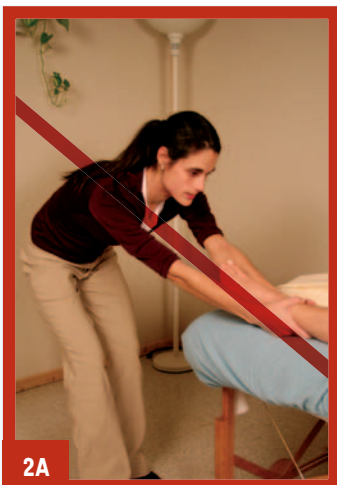
### QUELQUES SOLUTIONS

- 1B. Réduisez l'extension de la jambe arrière pour effectuer un bon transfert de poids et pour vous déplacer lors des grands effleurages.
- 1C. Réduisez l'extension de la jambe arrière pour effectuer un bon transfert de poids et pour vous déplacer lors des grands effleurages.



**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION. INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSIION.**

**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Une traction sécuritaire

### PROBLÈMES

- 2A. Penchée et à bout de bras.
- 2B. L'effort vient du bas du dos et des structures de l'épaule, même si les genoux sont fléchis.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 2C. Position de départ : pieds l'un devant l'autre, dos droit. Sur l'inspiration, saisissez la cheville à deux mains sans la soulever, coudes baissés et omoplates stabilisées.
- 2D. À l'expiration, portez-vous sur votre jambe arrière : la traction se fait sans effort, par le poids du corps.

## Réduisez le stress vos articulations ! Choisissez et adaptez vos... pas !

- › **Déplacez-vous régulièrement autour de la table.** Assurez-vous d'avoir l'espace suffisant pour ce faire. Marchez d'au moins deux pas le long de la table lors des grands effleurages.
- › **Limitez la durée du travail sur des surfaces restreintes.** Encadrez régulièrement ces séquences par de grands mouvements : effleurages englobants (balayages) et drainages vous permettront de faire quelques pas.
- › **Initiez vos manœuvres à partir de votre centre de gravité,** situé sous le nombril et déplacez le poids du tronc d'une jambe à l'autre lors des manœuvres.
- › **Maintenez votre centre de gravité dans l'axe du mouvement effectué.**
- › **Placez-vous sur le côté et perpendiculairement à la table** pour varier votre posture, lors des pétrissages mais aussi des manœuvres allant du centre vers l'extérieur. Vous éviterez la torsion du dos, l'élévation de l'épaule etc.

## Partez du bon pied !

- › **Évitez les talons hauts et les bouts pointus.** Portez des chaussures suffisamment larges à semelles souples.
- › **Installez un tapis anti-fatigue.** Insérez dans vos chaussures des fausses semelles bien coussinées, ou des orthèses si nécessaire.
- › Et surtout **ménagez-vous des pauses pour marcher,** vous asseoir.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › **Respectez vos limites.** L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › **Réglez la hauteur de votre table** en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › **Accordez-vous des périodes de récupération** suffisantes durant et entre les massages.
- › **Préparez et détendez vos muscles et vos articulations.** Faites des exercices d'échauffement - sans oublier les mains -, des étirements, quelques pas de danse avant et entre les massages.

SOINS  
PERSONNELS  
QUÉBEC



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels

Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragon.

Graphisme  
Output design



Ces fiches de prévention sont publiées par le Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels avec la participation financière d'Emploi-Québec.

Pour durer dans le métier  
Massothérapie

## Tablez sur des gestes sécuritaires !

**TRANSPORTER, MONTER ET DÉMONTER UNE TABLE DE MASSAGE  
NE VA PAS SANS RISQUES POUR VOS ÉPAULES, VOTRE COU ET VOTRE DOS !**

### Bilan de... prévention !

Identifiez vos risques de développer un trouble musculo-squelettique lié au massage.

- › Transportez-vous votre équipement avec une courroie sur l'épaule ?
- › Comment vous penchez-vous pour ajuster, monter et démonter votre table ?
- › Soulevez-vous votre table en effort, plutôt qu'avec la fluidité de la respiration ?
- › Transportez-vous tout à la fois : table, literie, dossiers, sac à main, etc. ?

### L'ABC des TMS *Les facteurs de risques*

- › LA COMBINAISON DE MOUVEMENTS ET D'EFFORT
  - › Flexion du dos + manipulation d'un objet lourd
  - › Flexion du dos + rotation de la colonne vertébrale
  - › Flexion du dos + rotation + effort

# FICHE 7 **Tablez sur des gestes sécuritaires !**

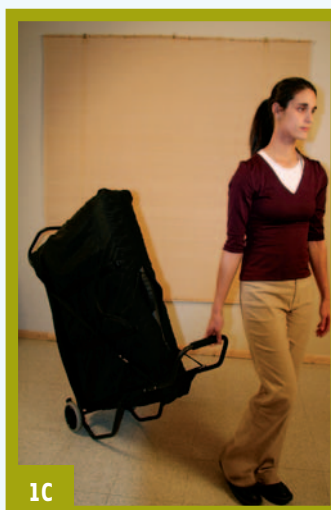
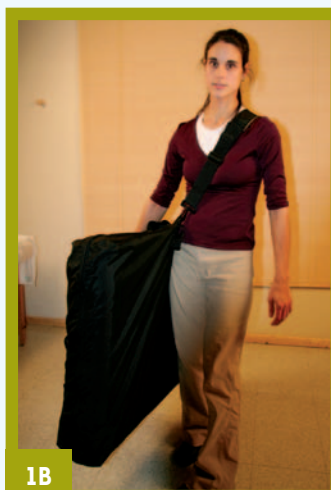
## Transportez votre table sans vous blesser

### PROBLÈME

- 1A.** Transporter votre table, même légère, courroie à l'épaule peut provoquer des malaises à l'épaule et au dos.

### QUELQUES SOLUTIONS

- 1B.** La porter en bandoulière constitue un moindre mal.
- 1C.** Équipez-vous plutôt d'un diable ou d'un système à roulettes. Pour ne pas vous tordre le dos, gardez-la poignée assez haute et à votre côté ou poussez le chariot.



**CLÉ** › **APPUYEZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION.** INSPIREZ LORSQUE VOUS RAMENEZ LE BRAS VERS VOUS, SOULEVEZ UN MEMBRE, LA TÊTE OU DES TISSUS. EXPIREZ LORSQUE VOUS ÉLOIGNEZ LES BRAS OU APPLIQUEZ UNE PRESSIION.



**CLÉ** › RÉPARTISSEZ L'EFFORT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS. UTILISEZ VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ ET LE TRANSFERT DE POIDS, MÊME LORS DES MANŒUVRES SUR DE PETITES SURFACES.



## Montez ou pliez votre table de massage

### PROBLÈME

**2A.** Courber le dos pour soulever ou déposer la table.

### QUELQUES SOLUTIONS

**2B.** Position de départ : genoux fléchis.

**2C.** Dans un mouvement continu : sur l'inspiration remontez la table en vous relevant puis

**(2D)** redressez-la en faisant deux ou trois pas.

Pour la démonter : sur l'expiration inversez la séquence et terminez accroupie.

## Réduisez le stress sur vos muscles et vos articulations ! Manipulez votre table avec élan et prudence !

- › Choisissez un équipement léger, si vous devez le transporter ou l'installer régulièrement.
- › Soyez attentive à votre posture et à votre respiration lorsque vous manipulez votre table.
- › Utilisez un diable ou un système de transport à roulettes.
- › Ajustez la hauteur de votre table pour votre confort. La posture avec jambe arrière en hyperextension demande une table plus basse. Si vous choisissez de réduire cet écart, montez la table un peu plus.

## Durant la grossesse

- › Si vous êtes enceinte, travaillez sur une table plus haute que basse pour éviter la tentation de vous pencher. Le ventre proéminent éloigne forcément votre corps de la table et de la zone à masser. Vous devez donc travailler plus souvent à bout de bras, ce qui peut entraîner tensions et douleurs au cou, aux épaules, au haut du dos. Multipliez et prolongez vos périodes de récupération.

## N'attendez pas d'avoir mal ! Misez dès maintenant sur votre confort !

- › Respectez vos limites. L'inconfort et la fatigue musculaire lors d'une manœuvre ou après un massage sont des signes précurseurs de TMS.
- › Réglez la hauteur de votre table en fonction de la personne-cliente et, si possible, de la manœuvre. Un équipement adéquat contribue à réduire les risques de TMS du membre supérieur et du dos. Considérez l'achat d'une table motorisée comme un investissement santé.
- › Accordez-vous des périodes de récupération suffisantes durant et entre les massages. Détendez et réchauffez vos muscles et vos articulations avant de monter ou de démonter votre table.

SOINS  
PERSONNELS  
QUÉBEC



Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels

Comité sectoriel de la main-d'œuvre  
des services de soins personnels  
360, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103  
Montréal (Québec) H2Y 1T9  
Téléphone : 514.844.3020 / 1.866.682.6040  
Télécopieur : 514.844.1930  
info@soinspersonnels.com  
www.soinspersonnels.com

Recherche et rédaction  
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,  
massothérapeute et andragogue.

Révision scientifique  
Bernard Dufour, ergonomiste, CSST.

Photos  
Jacques D'Aragon.

Graphisme  
Output design