

## L'ERGOTHÉRAPIE, LES MAUX DE DOS ET LE TRAVAIL

**Mathieu, 35 ans, travailleur de la construction, s'est blessé au dos en manipulant un tuyau à bout de bras dans un escabeau. Il a consulté son médecin qui a diagnostiqué une entorse lombaire et recommandé un arrêt de travail de quelques semaines. Deux mois ont passé, mais la douleur est toujours présente et augmente dès qu'il fait un léger effort physique. Mathieu se demande s'il sera capable de reprendre son travail un jour.**

**Carolle, 42 ans, est secrétaire pour une clinique qui a emménagé dans de nouveaux locaux il y a quatre mois. Depuis plusieurs semaines, elle ressent de la douleur dans le haut du dos du côté droit. La douleur descend parfois dans son bras et Carolle éprouve de plus en plus de difficultés à accomplir ses tâches de travail.**

**Yves, 54 ans, a une hernie discale depuis maintenant deux ans, laquelle est survenue à la suite d'un accident de travail. Il n'est plus capable de faire son travail ni d'accomplir ses activités quotidiennes à cause de la douleur. Il est convaincu que seule une opération pourrait l'aider, mais son médecin lui dit qu'il ne l'opérera pas et le réfère plutôt à un programme interdisciplinaire de gestion de la douleur. Yves se demande bien comment ce traitement pourra l'aider plus qu'une chirurgie.**

**Geneviève, 22 ans, travaille depuis quelques mois sur une chaîne de production dans un abattoir de volaille. Elle a dû assimiler beaucoup de nouvelles tâches à son arrivée et doit travailler rapidement pour suivre la cadence de la chaîne de production. Elle se sent stressée quand un problème survient, car elle a très peu de temps pour le régler et doit travailler plus vite par la suite pour reprendre le retard. Comme plusieurs de ses collègues, Geneviève ressent parfois des inconforts au dos. L'employeur de Geneviève est conscient de la situation et souhaite prévenir des problèmes de santé chez ses employés. Il se demande qui contacter pour obtenir du soutien dans sa démarche de prévention.**



Les maux de dos sont un problème de santé courant : la majorité des gens en souffriront au moins une fois dans leur vie. La plupart de ces maux sont causés par un étirement des muscles ou des ligaments. Ils peuvent être provoqués par une chute, un accident de voiture, un faux mouvement, un effort excessif, parfois même sans raison apparente, ou simplement en lien avec des habitudes de vie sédentaires. Il est important de savoir qu'il n'y a généralement pas de relation entre la douleur ressentie et la gravité du problème au dos et que la majorité des gens reprennent leurs activités normales en moins d'un mois. Nous savons aussi que l'inactivité durant plusieurs jours nuit à la guérison des maux de dos. On recommande plutôt aux personnes qui en souffrent de rester actives, en dosant leurs activités.

L'ergothérapeute est un professionnel de choix pour aider la personne souffrant de maux de dos à reprendre ses activités habituelles, comme le travail et les tâches à la maison. En effet, ce professionnel de la santé est spécialement formé pour apprécier la situation de la personne dans sa globalité, tant sur les plans physique, psychologique que social, sans oublier l'environnement dans lequel la personne évolue. Ceci lui offre un large éventail de solutions pour aider la personne. En effet, les ergothérapeutes savent bien que les maux de dos n'ont pas seulement des répercussions sur la personne qui en souffre, mais aussi sur son travail et sur ses proches.

### Les objectifs

En présence de maux de dos, les objectifs de l'ergothérapeute sont généralement d'aider la personne à :

- comprendre son problème de santé et ses répercussions sur la vie quotidienne;
- développer des moyens pour gérer elle-même la douleur ou la contrôler;
- planifier et doser ses activités pour demeurer actif malgré la douleur;
- développer la force musculaire, l'endurance et toute autre capacité requise pour accomplir ses activités de la vie quotidienne, ses loisirs et ses tâches de travail;
- reprendre son travail de façon sécuritaire et durable, ainsi que prévenir la réapparition du problème.

### L'évaluation

L'ergothérapeute procède d'abord à une évaluation qui inclut possiblement une entrevue, des questionnaires, des tests standardisés ou des simulations de tâches de travail, et ce, afin de bien cerner les obstacles au retour à l'activité. Il cherche à dresser un portrait global de la situation de la personne et pourra la questionner sur ses activités à la maison, sur son travail ainsi que sur ses perceptions et ses inquiétudes face à son mal de dos. L'ergothérapeute pourra compléter son évaluation en demandant à la personne de faire certaines activités qui peuvent ressembler à ses tâches de travail pour connaître ses capacités physiques, comme travailler en position debout ou soulever une charge. Il peut aussi se rendre en milieu de travail pour évaluer les exigences de l'emploi et l'environnement de travail : il s'agit d'une analyse de poste de travail.

### L'intervention

Comme pour l'évaluation, l'ergothérapeute peut intervenir en clinique ou en milieu de travail. En clinique, de l'information sur la condition de santé et sur les méthodes de gestion de la douleur pourra être fournie à la personne. Des simulations de tâches de travail pourront l'aider à retrouver force et endurance tandis que l'apprentissage de techniques sécuritaires pour soulever des charges préviendra d'autres blessures ou la réapparition de douleurs lors de son retour au travail.

L'ergothérapeute pourra de plus aider la personne souffrante à surmonter ses craintes par rapport à certains mouvements qui pourraient générer de la douleur et ainsi lui redonner confiance en ses capacités, notamment en dressant un programme personnalisé d'activités thérapeutiques, allant des tâches plus faciles en augmentant graduellement vers des tâches plus difficiles pour elle.

Il peut également intervenir en milieu de travail. Avec la collaboration de la personne et celle du représentant de l'agent payeur, comme le conseiller en réadaptation de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), l'ergothérapeute peut communiquer avec l'employeur pour discuter des possibilités de retour au travail ou encore de modifications qui pourraient aider la personne à reprendre son travail rapidement et de façon sécuritaire, en modifiant ou excluant par exemple certaines tâches difficiles initialement, ou encore en prévoyant un retour au travail selon un horaire réduit. L'ergothérapeute peut en outre rencontrer le travailleur en milieu de travail pour guider la reprise graduelle de ses tâches lors d'un retour progressif ou encore pour l'aider à établir des stratégies pour gérer sa douleur et diminuer ses craintes par rapport au travail.

### L'intervention auprès de Mathieu

Comme l'emploi de Mathieu est exigeant physiquement, l'ergothérapeute pourra d'abord aider ce dernier à recouvrer sa force musculaire et son endurance par des activités en clinique qui ressemblent à ses tâches de travail, en augmentant graduellement la difficulté des tâches. Puis, Mathieu, son conseiller en réadaptation à la CSST et son employeur pourront collaborer avec l'ergothérapeute pour établir un plan de retour au travail, tel un retour progressif débutant par des demi-journées et en évitant, au début, le soulèvement des charges lourdes. Lorsqu'un retour progressif est possible, il est normal et même souhaitable que la personne reprenne son travail, même si elle ressent encore de la douleur ou qu'elle ne soit pas encore « à son 100 % », car son environnement de travail et ses tâches réelles sont une occasion en or pour poursuivre le développement de son endurance. Dans le cas de Mathieu, il est fort possible que l'ergothérapeute continue à le suivre durant son retour progressif, car cette étape est considérée comme le prolongement de la réadaptation, vers le retour au travail régulier.

### L'intervention auprès de Carole

L'ergothérapeute ira rencontrer Carole à son travail pour connaître les tâches qu'elle doit réaliser et vérifier comment son bureau est aménagé. Par exemple, il pourrait constater que le bureau est trop haut pour Carole et que sa chaise est mal ajustée. Aussi, il pourrait noter que la plupart des outils de travail sont situés à sa droite (téléphone, clavier numérique, souris) et qu'ils sont éloignés d'elle. À la suite d'une analyse approfondie des tâches et de l'environnement de travail, l'ergothérapeute pourra suggérer certains réaménagements pour permettre à Carole d'utiliser ses bras de façon plus équilibrée et de travailler avec une meilleure posture. Il lui proposera peut-être de varier ses tâches ou encore de faire certains mouvements pour gérer la douleur lorsqu'elle réapparaît.

### **L'intervention auprès d'Yves**

L'ergothérapeute vérifiera d'abord à quel point Yves comprend son problème de santé. Il pourra lui expliquer les conséquences d'une hernie sur son fonctionnement, quelle est la différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique et quels traitements, autres qu'une chirurgie, pourraient l'aider à reprendre ses activités. Il pourra aussi le rassurer sur le fait que la douleur chronique est une condition sans danger pouvant être gérée. Par ailleurs, la reprise progressive d'activités pourra être encadrée par l'ergothérapeute. Par exemple, de courtes périodes d'activités à domicile pourraient être planifiées, en alternant avec des pauses et diverses méthodes pour gérer la douleur, comme de meilleures postures de travail, des mouvements particuliers, des techniques de respiration ou des automassages. L'ergothérapeute pourra aussi permettre à Yves à prendre conscience de ses inquiétudes lorsqu'il ressent de la douleur (p. ex : « la douleur est si forte que si je continue, je vais sûrement paralyser ») et l'aider à les remplacer par des pensées plus réalistes (p. ex : « la douleur chronique que je ressens en ce moment ne signifie pas que je me suis blessé, alors que puis-je faire pour la gérer ? »).

### **L'intervention auprès de Geneviève et ses collègues**

L'employeur de Geneviève décide de retenir les services d'un ergothérapeute pour offrir une formation à ses employés en milieu de travail. Pour prévenir les blessures et améliorer la santé des travailleurs, l'ergothérapeute pourra, après une évaluation approfondie des tâches et de l'environnement de travail, proposer des méthodes de travail ou des stratégies qui favoriseront la sécurité et le confort des travailleurs. L'un des objectifs de l'ergothérapeute, lorsqu'il est question de prévention et de promotion de la santé, est d'outiller les travailleurs pour qu'ils puissent maintenir un équilibre entre santé et productivité.

### **Les lieux de pratique de l'ergothérapie**

L'ergothérapeute offre des services auprès de personnes ayant des maux de dos principalement dans le secteur privé (cliniques d'ergothérapie ou multidisciplinaires et à titre de travailleur autonome) et, parfois, dans des centres de réadaptation en déficience physique (CRDP). L'ergothérapeute travaille souvent en collaboration avec d'autres professionnels de la santé, comme des physiothérapeutes, des thérapeutes en réadaptation physique, des kinésiologues, des psychologues et des médecins, puisque chacun de ces professionnels peut aider la personne présentant des maux de dos à reprendre ses activités. Il collabore très souvent avec les représentants des employeurs et des compagnies d'assurance, qu'elles soient publiques (CSST, Société de l'assurance automobile du Québec, etc.) ou privées.

Pour mieux comprendre le mal de dos ou la douleur chronique, consultez le site Web de [PasseportSanté.net](http://PasseportSanté.net)<sup>1</sup>. Pour obtenir des renseignements additionnels sur la prévention et les nouvelles connaissances en santé et sécurité au travail, consultez le site Web de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et sécurité du travail (IRSST)<sup>2</sup>.

Pour obtenir des services d'ergothérapie pour des maux de dos, consultez le Répertoire des ergothérapeutes du secteur privé<sup>3</sup> de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec, ou encore communiquez avec votre médecin traitant ou le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre région.

1. [www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx](http://www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx)

2. [www.irsst.qc.ca](http://www.irsst.qc.ca)

3. [www.oeq.org/ordre/repertoire.fr.html](http://www.oeq.org/ordre/repertoire.fr.html)