



DR

Ergonomie - Prévention santé

Pratique des soins corporels

Que ce soit dans l'esthétique ou les soins corporels, notre vocation est d'apporter au quotidien du bien-être à notre clientèle. Nous avons la chance de pratiquer un métier merveilleux en contact avec le public et donnons chaque jour de notre personne car nous aimons faire plaisir aux autres. Cependant, les années de pratique se font parfois ressentir dans notre corps, et il n'est pas rare d'entendre les praticiennes se plaindre de lassitude, de fatigue, ou bien de douleurs musculaires et articulaires. Se faire mal en faisant du bien aux autres, n'y a-t-il pas lieu de se poser des questions ?



PAR GAËLLE LE CORRE ET DANIEL PARÉ

Dans la réalisation des soins corporels, certaines erreurs de technique, de posture ou de gestuelle corporelle peuvent être pointées du doigt. Nous vous proposons une série d'articles axés sur votre propre bien-être, en vous invitant à identifier les gestes à risque et les erreurs les plus fréquemment rencontrées dans la réalisation de vos soins.

Nous nous basons pour ce faire sur notre propre expérience pratique dans le milieu du spa, qui nous a permis d'adapter les techniques de massage au mieux pour qu'elles soient ergonomiques, confortables à donner, tout en restant des plus agréables et efficaces à recevoir.

Ayant parfois réalisé jusqu'à neuf massages suédois ou sportifs de 60 minutes par jour auprès d'une clientèle exigeante au Canada, nous connaissons la dure réalité du métier, pour qui s'enchaînent les soins quotidiennement et pouvons en parler en connaissance de cause. Nous nous basons également sur les observations quotidiennes que nous faisons de nos élèves, depuis sept ans que nous formons en France. Nous sommes en effet amenés à corriger toujours les mêmes erreurs.

Afin de vous aider dans votre démarche vers votre propre mieux-être, nous vous exposerons le sujet en quatre volets dont voici les thèmes :

1. Comment préserver ses articulations
2. Comment préserver son dos
3. Bouger oui, mais bouger efficacement
4. Réviser son environnement de travail

Il est possible d'économiser son énergie et de réduire considérablement les risques de troubles musculo-squelettiques liés à notre profession, à condition d'adopter certaines règles d'or.

N'attendez pas d'avoir mal, observez votre façon de travailler et corrigez-vous au besoin !

Nos mains sont notre principal outil de travail. Dans la pratique des soins

COMMENT PRÉSERVER NOS ARTICULATIONS dans la pratique des soins corporels

corporels, nous les surutilisons, par des mouvements répétitifs ou des manœuvres appuyées.

Nos articulations sont alors quotidiennement exposées à des contraintes importantes. Tendons trop sollicités par des gestes répétitifs, ligaments trop étirés par de mauvais positionnements, les erreurs quotidiennes peuvent conduire à certains troubles musculo-squelettiques, dont les fameuses tendinites ou bursites que nous redoutons tant.

Une tendinite, c'est une inflammation au niveau d'un tendon. Que ce soit dans la pratique d'un sport ou d'une profession physique comme l'esthétique ou le massage, il existe trois facteurs favorisant leur apparition : efforts répétitifs, mauvaise technique et manque d'hydratation.

Une fois déclarée, il est très difficile de s'en débarrasser car en plus des soins médicaux, il faut surtout se reposer. Or un arrêt de travail n'est pas toujours envisageable ! Il nous faut donc être à l'écoute de notre corps et considérer le moindre inconfort persistant au niveau d'une articulation comme un signe précurseur d'une blessure potentielle. Comment faire alors pour l'éviter ?

Comment éviter la tendinite ?

Nous l'avons vu, il faut bien s'hydrater au cours de la journée, adopter une technique de travail irréprochable et enfin, éviter les efforts répétitifs, ceux qui sollicitent toujours le même groupe musculaire. Bien s'échauffer avant le premier massage de la journée et s'étirer régulièrement. Veiller aussi à ce que son alimentation soit équilibrée. De plus, on peut ajouter qu'il faut augmenter graduellement sa résistance à l'effort, à la manière d'un sportif, afin justement d'éviter les blessures.

Eviter les efforts répétitifs en adoptant une gestion pertinente de l'effort

Sans pouvoir les éviter totalement puisque nous utilisons principalement nos mains et nos membres supérieurs pour masser, nous pouvons adopter une « gestion pertinente de nos efforts ». Tout cela peut se faire naturellement, sans avoir à y penser vraiment à condition de savoir être à l'écoute de son corps : dès que vous ressentez un inconfort ou bien une sensation de brûlure localisée, ne persistez pas trop, changez de manœuvre !

Faire des pauses tout en massant, revient donc à changer régulièrement de manœuvre en alternant avec d'autres, qui ne sollicitent pas les mêmes groupes musculaires. Par exemple, si vous faites des foulages avec les pouces et que vous sentez que ça chauffe, faites une pause en intercalant des pressions glissées avec les paumes de mains. Vous mettez ainsi vos pouces au repos. Dès que vous sentez que vos pouces ont récupéré, continuez vos foulages. Pensez également aux manœuvres avec les avant-bras, notamment sur les jambes. Sans viser pour autant la profondeur, elles procurent de bonnes sensations au receveur et accorderont à vos mains quelques moments de répit durant le soin !

Cette façon de travailler vous permettra d'éviter l'apparition de certaines douleurs musculaires ou articulaires. Vous y gagnerez aussi en augmentant progressivement votre résistance à l'effort, à la manière d'un sportif qui s'entraîne pour améliorer son potentiel.

Augmenter graduellement sa résistance à l'effort, à la manière d'un sportif

Ce n'est malheureusement pas toujours possible d'appliquer ce principe pourtant tellement important, si vous êtes

N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR MAL, OBSERVEZ VOTRE FAÇON DE TRAVAILLER ET CORRIGEZ-VOUS AU BESOIN !



OUI
Abduction maximale recommandée des pouces



NON
Hyper Abduction des pouces



NON
Pouces cassés



NON
Doigts crispés



OUI
Doigts décontractés

LES ERREURS QUOTIDIENNES PEUVENT CONDUIRE À CERTAINS TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, DONT LES FAMEUSES TENDINITES OU BURSITES.



NON
Poignets cassés en hyper extension



NON
Déviation latérale du poignet



OUI
Poignet dans le bon axe



NON
Hyper extension du poignet



OUI
Poignet correctement positionnés



NON
Poignet dans le vide



NON
Fatigue inutile du poignet



OUI
Poignet reposant sur la table



OUI
Alternative - Glissé avec l'avant-bras

embauchée dans un spa et devez faire du jour au lendemain sept heures de massages par jour ! Pourtant, la progressivité dans l'effort nous assure un gain de force et de résistance notable, sans aucun risque de blessure.

Prenons l'exemple d'un sédentaire qui s'inscrit dans un club pour faire de la randonnée en moyenne montagne. Les premières sorties seront difficiles, il aura du mal à suivre le groupe dans son ascension parce que ses cuisses se mettront rapidement à brûler (ne parlons pas du souffle). En effet, ses muscles n'auront pas assez de force ni de réserves énergétiques pour endurer l'effort demandé. L'acide lactique s'y accumulera, le forçant à s'arrêter. Quelques instants de pause suffiront à estomper les brûlures et à repartir. Avec de la patience et des pauses, il pourra terminer son ascension. S'il fait régulièrement ce type d'effort, ses muscles s'adapteront, il n'aura plus besoin de faire de pauses, il aura augmenté son endurance et sa résistance à l'effort. Au niveau musculaire, on appelle ce principe physiologique la surcompensation. Sur ce principe, si vous massez régulièrement, en restant à l'écoute de votre corps, en gérant de manière pertinente vos efforts, vous gagnerez en force et en résistance.

Il reste encore à s'assurer que votre technique soit ergonomique !

Préserver ses tendons et ligaments en adoptant une technique irréprochable

Nous voyons trop souvent les praticiens(nes) faire des erreurs de technique importantes. Nous savons que nous avons un capital articulaire que nous devons préserver au maximum afin de pouvoir exercer notre métier aussi longtemps que nous le souhaitons. Nous savons aussi que nous ne sommes pas égaux face à ce capital, certains sont très résistants, d'autres plus fragiles. Quoi qu'il en soit, les bons

gestes s'imposent dans une période où la demande tend de plus en plus vers des manœuvres appuyées.

Il est grand temps de faire le point sur notre manière de masser. Première règle de base : utilisez vos articulations le plus possible en position neutre en évitant les positions extrêmes car les tendons et les ligaments sont alors mis en tension.

Ménagez vos pouces...

On utilise facilement les pouces en massage, notamment sur des petites surfaces ou des trajets précis à l'occasion de manœuvres telles que les foulages, pressions circulaires, etc.

Le travail avec les pouces est très intéressant, il permet un ressenti affiné et donne de bonnes sensations au receveur. On a donc tendance à les utiliser beaucoup. Ce qui n'est pas sans danger. Prudence donc avec l'usage de vos pouces :

- ✓ Éviter d'amener vos pouces en hyper abduction.
- ✓ Gardez les pouces tendus lorsque vous appliquez de la pression.
- ✓ Évitez de bouger les pouces en mouvement circulaires. La manœuvre doit être conduite par le mouvement circulaire du haut du corps et non du pouce.
- ✓ Utilisez les pouces avec parcimonie durant le même soin.

... et vos doigts

Il faut, tout comme le pouce, éviter de surutiliser nos doigts en massage.

- ✓ Évitez de crisper les doigts en voulant mettre de la pression.
- ✓ Utilisez le plus souvent une pression répartie sur toute la main ou les éminences.

Protégez vos poignets

- ✓ Évitez l'hyper extension des poignets lorsque vous voulez appliquer de la pression.
- ✓ Évitez la déviation latérale des poignets, surtout lorsque vous appliquez de la pression (on la retrouve très souvent dans les effleurages).

✓ Évitez la répétition des mouvements rotatifs au niveau des poignets (en essuie-glace).

Attention à vos coudes...

Vous massez souvent trop à la force de vos bras, les coudes fléchis. Il en découle des efforts répétitifs localisés au niveau des triceps.

Pensez à tendre d'avantage vos bras et à masser avec un déplacement du poids de votre corps.

...et à vos épaules

En massant à la force de nos bras, on crée des efforts répétitifs au niveau des épaules. Le deltoïde antérieur ou moyen sera particulièrement sollicité. Certains pincements peuvent se faire ressentir. Modifiez votre façon de travailler, utilisez davantage votre déplacement de poids du corps plutôt que la force de vos épaules. (Voir aussi les prochains articles)

Conclusion

Prévenir vaut bien mieux que guérir, surtout dans notre métier. Observez votre façon de masser afin d'identifier vos risques de développer des troubles musculo-squelettiques. Selon le cas, efforcez-vous de corriger ces erreurs. Cette démarche personnelle demandera sans doute des efforts car changer des habitudes ne se fait pas toujours aisément. Mais le jeu en vaut la chandelle ! ●

LES BONNES GESTES S'IMPOSENT DANS UNE PÉRIODE OÙ LA DEMANDE TEND DE PLUS EN PLUS VERS DES MANŒUVRES APPUYÉES.

Nos conseils au quotidien pour votre bien-être

- ✓ Échauffez-vous avant le premier soin de la journée
- ✓ Étirez-vous entre chaque soin
- ✓ Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée
- ✓ Adoptez une alimentation saine et équilibrée
- ✓ Aménagez des pauses entre les soins si possible...
- ✓ Soyez à l'écoute et respectez vos propres limites
- ✓ Cessez de pratiquer une manœuvre dès l'apparition d'une douleur récurrente