

Trouble musculosquelettique



Qu'est-ce qu'un trouble musculosquelettique?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont causés par des gestes répétitifs et /ou traumatiques qui touchent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, les bourses séreuses.

Les signes et symptômes d'un TMS peuvent arriver de façon progressive lorsque les tissus du corps sont trop utilisés.

Un malaise, un inconfort et une douleur sont souvent les premiers symptômes d'un TMS.

→ Qu'est-ce qu'un trouble musculosquelettique? (suite)

La présence d'un gonflement/enflure, de chaleur, d'une sensibilité, d'une diminution de la mobilité et de la force de la région touchée peut aussi être des symptômes d'un TMS.

Exemples de TMS

- tendinite
- entorse
- bursite
- capsulite

→ Comment gérer la douleur pour vous-même?

- Prendre du repos ou éléver la partie du corps qui est douloureuse pour 24 à 48 heures (1 à 2 jours).
- Appliquer de la glace sur la partie du corps qui est douloureuse.
- Utiliser un bain contraste pour soulager les blessures aux extrémités (mains, poignets, pieds, chevilles).
- Recommencer vos activités de la vie quotidienne selon vos capacités.
- Bouger et rester actif, tout en respectant vos douleurs et vos capacités.
- Éviter de reproduire le mécanisme qui a causé la blessure.
- Prendre la médication prescrite par votre médecin ou vous référer à votre pharmacien.



Ressources

- Denis Fortier : Tendinite : Informations et conseils
<https://www.denisfortier.ca/post/2016/04/02/pour-en-finir-avec-votre-tendinite-informations-et-conseils>
- Merck Manuals : Troubles musculosquelettiques et du tissu conjonctif
<https://www.msdmanuals.com/fr/professional/troubles-musculosquelettiques-et-du-tissu-conjonctif>