

Télétravail et confinement affaiblissent notre musculature

La mobilité a fortement régressé avec la généralisation du travail à domicile et les diverses interdictions, même chez les jeunes. Conséquences? Nos capacités musculaires diminuent, nous exposant à un plus haut risque de blessures et de douleurs.

Nicolas Poinso

En cette période de semi-confinement, de nombreux lieux normalement très fréquentés se sont transformés en déserts. Sauf, peut-être, les cabinets de physiothérapie. «Habituellement, le mois de janvier est une période plutôt calme pour nous, mais cette année c'est différent, remarque Céline, physiothérapeute à Lausanne. Cela fait des semaines que les patients s'enchaînent toute la journée et nous ne comptons plus les heures supplémentaires. Il y a vraiment beaucoup de muscles en souffrance ces derniers temps.»

Du côté de la médecine du sport, le constat est similaire. «Depuis plusieurs mois, on voit effectivement une augmentation des consultations, note le Dr Vincent Bürki, médecin du sport à la Clinique La Colline, à Genève. En janvier, nous voyons souvent des personnes blessées au ski, mais cette année les accidents sur les pistes sont plus rares. Les patients qui viennent chez nous arrivent avec des problématiques différentes.» Des bobos dont le responsable est bien identifié par les experts: la baisse de la mobilité due aux restrictions sanitaires.

Télétravail, fermeture des salles de sport, déplacements plus limités, le tout conjugué aux températures glaciales de l'hiver et à ces soirées bien plus courtes qui invitent moins à sortir «Avec cette période très particulière, les gens sont globalement moins actifs physiquement, souligne le Dr Vincent Gremeaux, responsable du Centre de médecine du sport au CHUV. Ceux qui n'ont pas pu compenser aussitôt cela par un exercice physique régulier ont souvent perdu en capacités au niveau musculaire, ce qui a des répercussions concrètes au quotidien. Les muscles deviennent moins forts, moins réactifs et on perd un peu en coordination.»

D'accord, mais pas forcément besoin d'être bâti comme un athlète pour survivre au quotidien, êtes-vous tenté d'objecter? Erreur. Car cet affaiblissement musculaire expose ceux qui en sont victimes à toutes sortes de désagréments plus ou moins sérieux, même lorsqu'ils suivent un rythme de vie tout à fait tranquille. «Les muscles du dos, des épaules, du cou, les abdominaux, c'est-à-dire tous les muscles posturaux, ainsi que les muscles des membres inférieurs sont les plus à risque, explique Vincent Gremeaux. On est alors plus susceptibles de souffrir d'entorses, par exemple à la cheville, lors de mouvements un peu vifs, car les muscles étant plus rigides et moins réactifs, ils sont moins à même de faire leur travail correctement quand soudain la situation l'exige.»

Faux mouvement, effort trop important, glissade sur le sol, extension brutale, perte d'équilibre demandant de vite se rattraper. Autant d'instantanés vécus où une perte de la capacité des muscles peut mener aux urgences puis chez le physio. «Cette régression posturale et musculaire peut également réveiller des douleurs chroniques, pointe Vincent Bürki. Et chez les patients prédisposés à développer des problèmes d'articulation, cela peut s'aggraver.»

La chose est notamment exacerbée par le télétravail, puisque peu de gens disposent d'un poste ergonomique, voire d'un vrai poste de travail tout court. Les chaises sont peu confortables, trop basses ou trop hautes par rapport à la table ou au bureau. Les surfaces où s'installer sont parfois trop étroites ou peu appropriées, comme des tables de cuisine ou de salon. «Et sur ces pseudo-bureaux, beaucoup utilisent un petit ordinateur portable, qui favorise les positions voûtées et le regard trop dirigé vers le bas, ce qui tend à arrondir la colonne, précise Vincent Bürki. Ces mauvaises conditions

sont amplifiées par le fait que nous passons souvent plus de temps assis en télétravail.»

Attention aux accidents de parcours

Pour y remédier, une activité physique régulière est certes très indiquée. La marche, en soi, demeure une bonne base, rappellent les médecins du sport. De trente à quarante-cinq minutes dans la journée, au minimum cinq fois dans la semaine, comme le recommande l'OMS, aident à maintenir des capacités musculaires satisfaisantes. «Pour une personne peu sportive, marcher est déjà une option intéressante, car cela réclame de maintenir le dos droit et entretient un gainage correct des muscles, informe Vincent Bürki. Mais l'idéal reste de compléter ça avec une activité plus poussée.»

Mais gare, là aussi, aux effets néfastes du ralentissement de la mobilité. Souvent perclus de douleurs dorsales à cause de sa posture peu idéale et de sa perte de capacités musculaires, Homo confinus s'expose également à des accidents de parcours s'il souhaite commencer un sport ou y revient de façon trop peu réfléchie, avec à la clé le risque de finir là aussi dans un cabinet de physiothérapie. Drôle de paradoxe, non? «Une baisse de la mobilité durant une période prolongée génère une spirale de déconditionnement, avec une diminution des différentes composantes de la condition physique», détaille Vincent Gremeaux.

Tonicité altérée

À cause d'une moindre force musculaire et d'une coordination rendue plus difficile sans qu'on s'en rende compte, on s'expose ainsi vite à des excès pouvant conduire à des déchirures ou des ruptures de ligaments. «Pour être efficace, un muscle doit travailler régulièrement, sinon il régresse et perd en qualité de contraction, il devient plus raide et moins tonique, fait remarquer Vincent Bürki. En cette période de semi-confinement, commencer un sport doit alors se faire avec de véritables précautions et une grande progressivité pour permettre aux capacités des muscles de s'adapter et de suivre petit à petit la cadence. Mais cette recommandation vaut aussi pour tous ceux qui pratiquaient un sport avant de perdre en mobilité et qui désirent reprendre. Il faut absolument recommencer à un niveau d'intensité plus bas que celui où l'on évoluait avant.»

Ceux qui pratiquaient une activité régulière sont peut-être encore plus à risque, parce qu'il sera facile, pour eux, de retrouver les automatismes et les limites personnelles à respecter, bien connues. Un piège, puisqu'on reprendra en réalité à un niveau de condition physique inférieur à celui qui autorisait cette aisance des mois plus tôt. «Le risque de blessure est alors très élevé, car les tissus ne sont plus prêts à supporter un tel travail», alerte le médecin de La Colline, notamment sur les zones du corps les plus vulnérables en fonction du sport pratiqué. Pour les coureurs, c'est ainsi souvent la déchirure du mollet qui guette. Avec les arts martiaux ou le foot, très exigeants, les muscles ischio-jambiers et les quadriceps trop brutalisés peuvent poser problème. Dans les sports de raquette, attention à la surcharge du coude et des épaules, pouvant générer des problèmes chroniques absents auparavant.

Enfin, l'autre clé d'une bonne reprise, à part la recherche primordiale de progressivité? «L'échauffement doit être particulièrement soigné et encore meilleur qu'auparavant, préconise Vincent Bürki. Il faut vraiment être attentif à ça pour prévenir les lésions.» Et ne pas repartir pour des semaines d'arrêt forcé avec une série de séances de requinquage chez le physio.

«Pour une personne peu sportive, marcher est déjà une option intéressante, car cela réclame de maintenir le dos droit et entretient un gainage correct des muscles. Mais l'idéal reste de compléter ça avec une activité plus poussée.»

Dr Vincent Bürki, médecin du sport à la Clinique La Colline



En ce moment, les cabinets de physiothérapeute débordent: «Il y a beaucoup de muscles en souffrance», constate une professionnelle de Lausanne. Getty Images

Chouchouter son dos en télétravail

Plusieurs études parues ces dernières années révèlent que les employés en distanciel sont plus productifs, et pour cause: ils ont tendance à travailler plus longtemps dans la journée et à élargir leurs horaires d'activité. Mais au prix, parfois, de douleurs dans le haut du corps.

La pandémie a permis de vérifier cette observation à une échelle plus vaste encore. «Une force et une endurance musculaire diminuées participent aux problèmes de dos, car elles empêchent de bien corriger une posture peu idéale, avance Vincent Bürki, médecin du sport à la Clinique de La Colline, à Genève. Beaucoup de gens venant consulter se plaignent de ce type de problèmes, ce qui était plus rare auparavant.» En plus de privilégier l'activité physique pour y remédier, comment peut-on améliorer sa posture lors des heures de travail? En dépit de certaines recommandations circulant chez les ergothérapeutes, il faut reconnaître qu'on dispose de très peu d'études scientifiques sérieuses sur la question. «C'est en réalité assez variable d'un individu à un autre, puisque chacun a sa propre posture et une endurance musculaire différente, analyse Vincent Bürki. Pour la chaise, il faut généralement éviter de se retrouver trop courbé. Et si l'on dit que le regard doit idéalement se trouver au niveau du tiers supérieur de l'écran d'ordinateur, ce n'est pas forcément une règle parfaite pour tout le monde vu la diversité des physiologies.» Mieux vaut ainsi partir de ces recommandations pour ensuite tester les effets de certains ajustements au fil des jours.

© Le Matin Dimanche