

conseils pour les travailleurs atteints de troubles musculaires ou articulaires

de l'aide pour vous aider à rester actif au travail et ailleurs

renseignements importants

- L'activité et le travail sont bénéfiques pour la santé mentale et physique.
- Les troubles musculaires et articulaires sont très courants. Nous en avons presque tous à une certaine étape de notre vie.
- Ces troubles peuvent être déconcertants et compliquer les choses pendant un certain temps.
- Il est très rare qu'il s'agisse d'une maladie ou lésion grave qui laisse des séquelles.
- La plupart des poussées se résorbent rapidement, bien que les symptômes puissent réapparaître.
- Mieux vaut rester actif et continuer à travailler ou retourner au travail tôt.

1

planifiez d'être actif et de travailler

Il est essentiel de communiquer et d'agir. Il existe deux grandes questions :

Le rétablissement dépend de votre collaboration avec les professionnels de la santé qui vous aident ainsi que de votre propre motivation et de vos efforts. Les soins peuvent atténuer vos symptômes, mais vous êtes la personne qui doit devenir active : envisagez l'activité comme faisant partie du traitement.

Posez-vous la question : Que puis-je faire pour être « débrouillard » plutôt qu'« éviteur » ?

Le retour au travail dépend de la collaboration entre vous et votre employeur, ce qui nécessite de communiquer. La clé est de rester en contact avec les gens au travail et de déterminer ce qu'il vous faut pour y retourner.

Posez-vous la question : Quels obstacles m'empêchent de retourner travailler et à qui dois-je m'adresser pour les surmonter grâce à la résolution des problèmes et à la négociation ?

3

déterminez les obstacles à votre rétablissement

Diverses choses peuvent nuire à votre rétablissement et à votre retour au travail et à l'activité.

Les obstacles personnels concernent la façon dont vous pensez et vous sentez : attitudes et croyances peu utiles à l'égard de la santé et du travail • incertitude • anxiété et dépression • perte des habitudes quotidiennes et professionnelles

Les obstacles liés au travail peuvent empêcher votre retour au travail : perte de contact avec le lieu de travail • attitude négative des gens au travail • manque d'adaptation des tâches et du poste de travail • malentendus et désaccords entre vous, l'employeur et le médecin ou thérapeute

Les obstacles liés à la santé peuvent vous rendre perplexe et vous retarder : conseils contradictoires • listes d'attente • congés de maladie prolongés • traitements inefficaces

à surveiller

Vous n'êtes pas susceptible de vous rétablir et de retourner travailler si...

- vous croyez qu'il se passe quelque chose de très grave
- vous êtes incapable d'accepter qu'on vous rassure et vous aide
- vous évitez l'activité au cas où elle aggraverait les choses
- vous vous repliez sur vous-même et vous découragez
- vous avez peur de retourner travailler ou avez des doutes

Plus vous retardez le retour au travail et aux activités habituelles, plus il est difficile de vous y remettre.

2

allez-y!

Exécutez votre plan :

Prenez les rênes : Soyez responsable de votre rétablissement et utilisez l'aide offerte de votre mieux.

Fixez-vous des objectifs réalistes : Établissez un calendrier précis pour votre retour au travail et aux activités. Fixez-les par semaine, et non par mois.

Dressez une liste de ce que vous pouvez faire : Adoptez une approche positive et évitez de vous attarder à ce que vous ne pouvez pas faire facilement à présent. Vous découvrirez que vous pouvez faire toutes sortes de choses, au travail comme dans vos loisirs.

Consultez votre professionnel de la santé : Discutez de vos capacités, trouvez des façons de redevenir actif et de retourner travailler. Autorisez-le à en parler avec votre employeur.

Soyez plus actif : Faites-en un peu plus chaque jour un peu plus longtemps. Gardez le même rythme : n'en faites pas plus les bonnes journées, ni moins les mauvaises.

Améliorez votre attitude et votre motivation : Ne vous découragez pas et évitez de vous inquiéter. En devenant plus actif, vous serez plus confiant et positif.

Parlez à votre employeur : Si votre employeur ne vous a pas contacté, communiquez avec lui. Modifier vos tâches de travail temporairement est l'une des meilleures façons de vous permettre de retourner travailler. Déterminez ce dont vous avez besoin avec votre chef de service.

Concertez vos efforts : Assurez-vous que votre médecin, votre employeur et vous savez ce qui se passe et ce que vous planifiez. Dites-leur que vous voulez de l'aide pour être débrouillard.

4