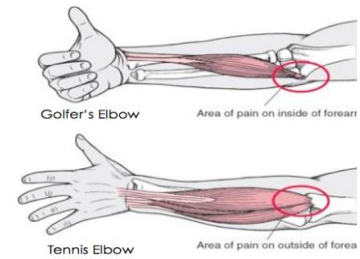
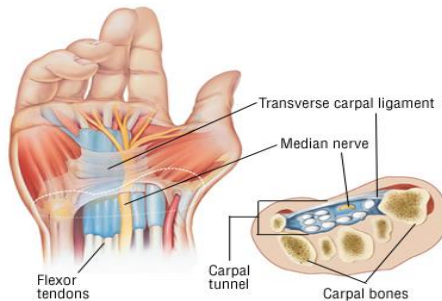


# Musculoskeletal Risks while Working from Home



## What is it?

- ✓ Common areas: arm, wrist, finger, shoulder, neck & back
- ✓ Typically occur over time
- ✓ Affected by frequent repetition, forceful exertion, contact pressure and repetitive or awkward postures
- ✓ Examples: Carpal Tunnel Syndrome, Tendonitis, Epicondylitis, DeQuervain's Disease, etc.

## Issues that can arise

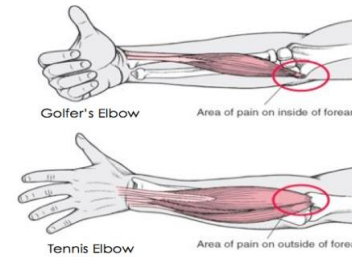
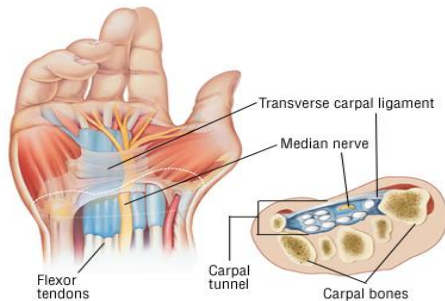
- ✓ Pain, aching and fatigue in affected area
- ✓ Swelling, tenderness and numbness
- ✓ Weakened grip, resistance to movement
- ✓ Reduced ability to perform repetitive tasks
- ✓ Pain at night and after prolonged use

## What can you do about it?

- ✓ Report symptoms to your doctor and supervisor
- ✓ RICE (rest, ice, compression and elevation)
- ✓ May need professional treatment/therapies (physio, massage, chiro, acupuncture, etc.)
- ✓ Have your workstation assessed



# Risques Musculo-squelettiques lors du Travail à Domicile



## Qu'Est-ce que c'est?

- ✓ Points communs: bras, poignet, doigt, épaule, cou et dos
- ✓ Se produisent généralement avec le temps
- ✓ Affecté par des répétitions fréquentes, des efforts puissants, une pression de contact et des postures répétitives ou inconfortables
- ✓ Exemples: syndrome du canal carpien, tendinite, épicondylite, maladie de DeQuervain, etc.

## Problèmes qui peuvent survenir

- ✓ Douleur et fatigue dans la zone touchée
- ✓ Gonflement, sensibilité et engourdissement
- ✓ Résistance au mouvement
- ✓ Capacité réduite à effectuer des tâches répétitives
- ✓ Douleur la nuit et après une utilisation prolongée

## Que peux-tu y faire?

- ✓ Signalez les symptômes à votre médecin et à votre superviseur
- ✓ Repos, glace, compression et élévation
- ✓ Peut nécessiter des traitements / thérapies professionnels (kinésithérapie, massage, chiro, acupuncture, etc.)
- ✓ Faites évaluer votre poste de travail

