



**B. Ralph Chou, MSc, OD, FAAO**  
Editor-in-Chief/ Rédacteur en chef

I am writing this editorial after a day of shoveling out from Mother Nature's latest winter dump. Even though I did some stretching and warm-up exercises in preparation, I am still experiencing some discomfort from delayed onset muscle soreness and sundry other musculoskeletal (MSK) pain in my shoulders and back. The repetitive motion and acute loading of moving that snow can result in disabling MSK pain for some unfortunates (luckily not me). However, even in a relatively sedentary occupation, MSK pain due to extended repetitive motions can be at best inconvenient and at worst career-ending. The results of the survey of Canadian optometrists by a team from Western University in London, Ontario of Canadian optometrists about work-induced MSK pain shows how prevalent this phenomenon is in the practicing profession. Many of us know colleagues who have restricted or ended their practices due to MSK pain. Perhaps in addition to all the education about how to improve patient care, we should also consider education about how to take care of ourselves better.

When you read this editorial, we will only be a few months away from the 2019 CAO Congress in Victoria, BC. I would like to draw your attention to the Congress website and the opportunity to present posters on clinical research and case studies. I look forward to seeing many of you at this year's event, which will mark 40 years since my first CAO Congress. ●

Je rédige cet éditorial après une journée de pelletage en raison de la plus récente tempête de neige de dame nature. Bien que je me sois étiré et échauffé pour m'y préparer, j'éprouve toujours un certain inconfort à cause de l'apparition tardive des douleurs musculaires et de diverses autres douleurs musculosquelettiques aux épaules et au dos. Le mouvement répétitif et la charge aiguë du déplacement de cette neige peuvent entraîner des douleurs musculosquelettiques handicapantes pour certains infortunés (heureusement, je ne suis pas une de ces personnes). Toutefois, même si l'on occupe un emploi relativement sédentaire, les douleurs musculosquelettiques causées par les mouvements répétitifs prolongés peuvent, au mieux, être dérangeantes et, au pire, mettre fin à une carrière. Les résultats du sondage mené auprès des optométristes canadiens par une équipe de l'Université Western à London, en Ontario, portant sur les douleurs musculosquelettiques causées par le travail montrent à quel point ce phénomène est répandu dans la profession. Bon nombre d'entre nous connaissent des collègues qui ont limité ou mis fin à l'exercice de leur profession en raison de douleurs musculosquelettiques. En plus de toute l'information sur la façon d'améliorer les soins aux patients, nous devrions peut-être aussi tenir compte de l'information sur la façon de prendre soin de nous.

Lorsque vous lirez cet éditorial, nous ne serons qu'à quelques mois du congrès de l'ACO 2019 à Victoria, en Colombie-Britannique. J'aimerais attirer votre attention sur le site Web du congrès et sur la possibilité de présenter des affiches sur la recherche clinique et les études de cas. Je me réjouis à la perspective de vous voir en grand nombre à l'événement de cette année, qui marquera le 40e anniversaire de mon premier congrès de l'ACO. ●