

GESTES ET POSTURES CONTRE LE MAL DE DOS

Le mal de dos est le « mal du siècle » car notre mode de vie, trop sédentaire, ne nous permet pas de solliciter suffisamment nos muscles. Ceux-ci s'affaiblissent et s'enraidissent, en particulier parce que nous passons trop de temps assis.

80% de la population, a souffert, souffre ou souffrira un jour de « mal de dos » à un moment de sa vie. Le mal de dos fait partie des troubles musculo-squelettiques, qui sont un vrai problème de santé publique.

Le mal de dos concerne surtout les **citadins**, qui ont un mode de vie où prédomine le **manque d'activité physique**, la **station assise prolongée**, notamment devant un écran d'ordinateur, parfois le **stress**, lié à la vie professionnelle ou à la vie privée.

Pour lutter contre le mal de dos, **la prévention** est essentielle : elle consiste à

-savoir quels sont **les gestes à éviter**, les positions et les mouvements néfastes qui peuvent donner une crise douloureuse

-savoir comment **se tenir le mieux possible** à son poste de travail, si on travaille assis,

- savoir **soulever une charge** correctement

-savoir quels sont les **exercices à effectuer** pour soulager un mal de dos et pour éviter qu'il ne se reproduise.

POSITIONS ET GESTES A EVITER

1/ **Si vous êtes debout et que vous devez soulever quelque chose de lourd**, ou si vous devez vous baisser pour ramasser un objet **ou porter un enfant**

- NE PAS vous pencher en avant les jambes tendues, ce qui pince l'avant des vertèbres et devient douloureux

- NE PAS ordonner votre dos en vous penchant en même temps en avant et sur le côté, ce qui est la pire des situations : cela arrive souvent quand on fait le ménage, quand on fait du bricolage ou du jardinage

2/ **Quand on est assis**, en particulier à son poste de travail

-**ne pas s'avachir sur sa chaise**, ce qui enrôle le dos en avant et pince les vertèbres et crée des tensions musculaires dans les épaules et dans le cou

-**ne pas tordre son dos** en tournant les épaules sur le côté si vous devez attraper un dossier ou travailler sur un retour de bureau

3/ **Quand on est couché dans son lit**

Eviter si possible de dormir sur le ventre, ce qui creuse le bas de la colonne vertébrale et pince les vertèbres en arrière. De plus, cela peut **coincer les vertèbres cervicales** à cause de la rotation de la tête

SAVOIR COMMENT SE TENIR

ASSIS :

A votre poste de travail, bannissez les chaises simples, prenez un siège de bureau réglable et asseyez-vous bien au fond de ce dernier.

Réglez la hauteur de l'assise du siège pour poser les pieds bien à plat au sol et évitez de croiser les jambes, car cela tord le bas de la colonne.



Avoir les cuisses à l'horizontale, les pieds bien à plat. Les bras doivent être bien détendus et à 90 degré de flexion des coudes, avant bras posés sur la table.

Pour éviter d'avoir le haut du dos qui se penche en avant, il faut aider le bas du dos à se redresser. Cela peut nécessiter de placer un coussin entre le dossier du fauteuil et les vertèbres lombaires. Quoi qu'il en soit, bien se caler contre le dossier du siège.

La **position de l'écran** est primordiale. L'écran doit être installé face à soi, avec son bord supérieur à la hauteur des yeux.

Travailler sur un ordinateur portable est néfaste pour le dos car l'écran est trop bas, ce qui enrôle le haut du dos et finit par faire mal au cou et aux épaules : si l'on ne peut faire autrement, il faut au moins **surélever l'écran** en posant l'ordinateur sur quelques livres et brancher un clavier supplémentaire que l'on pose sur la table.

On peut aussi utiliser un support d'ordinateur oblique, ce qui permet de surélever l'écran.

Le siège ne doit pas être trop éloigné de la table de travail, car dans ce cas les bras sont tendus, ce qui tire sur l'épaule et la nuque. Au contraire, il faut se rapprocher le plus possible de la table afin de placer les coudes à angle droit et de faire reposer les avant-bras sur la table. Cela diminuera les troubles musculo-squelettiques qui touchent l'épaule et les vertèbres cervicales.

L'idéal est d'avoir un siège à pied central tournant, ce qui permet de s'orienter toujours face à ce que l'on a à faire, et de se tourner d'un bloc vers son retour de bureau pour attraper un dossier.





La position assise active et dynamique

Notre corps n'est pas « conçu » pour rester assis en permanence. La nature ne nous a pas conçu pour rester assis jusqu'à 85% de notre temps éveillé. Il s'en suit des problèmes de dos. Alors comment faire ? Rien n'est meilleur pour notre dos que de rester en mouvement quand nous sommes assis : avoir une position assise active et dynamique permet travailler de manière plus détendue. Changer de posture de manière régulière pour ne pas solliciter toujours les mêmes positions, les mêmes muscles. Faire des poses pour marcher, ne serait-ce que quelques secondes, plusieurs fois dans la journée.



COMMENT SOULEVER UNE CHARGE

Se placer face à l'objet à soulever, jamais de travers, toujours le plus près possible.

Plier les genoux pour de baisser, ou bien mettre un genou à terre.

Attraper la charge au plus près de soi.

Se redresser en poussant sur les jambes afin d'utiliser la force des muscles des membres inférieurs.

Si l'objet est lourd, il faut penser à contracter les muscles du ventre au moment où l'on soulève la charge (verrouillage abdominal).

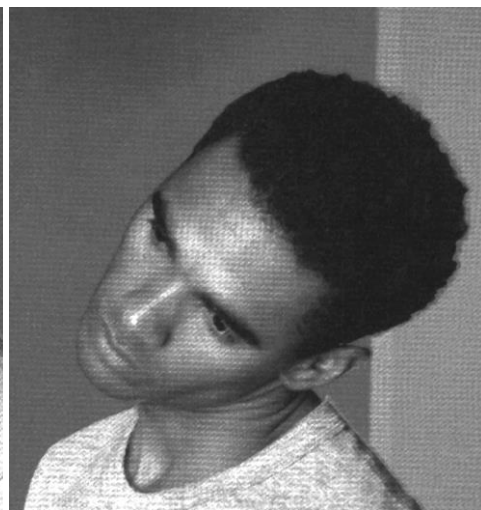
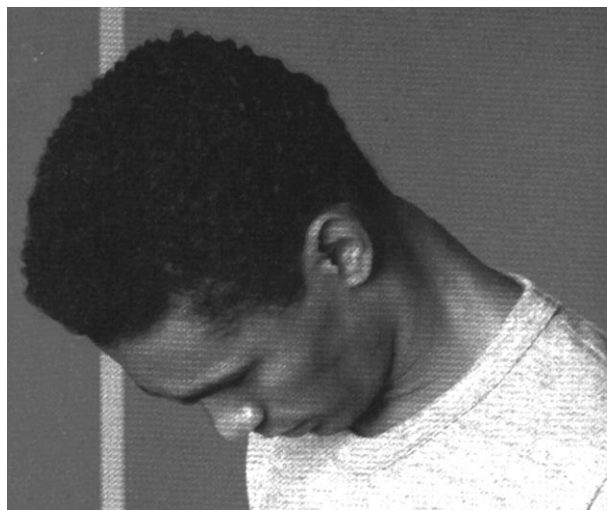
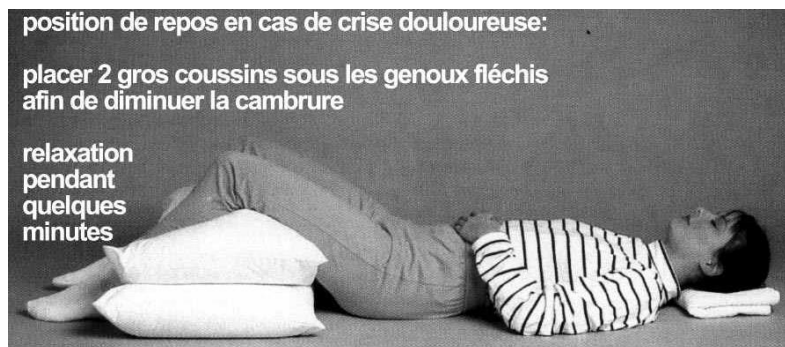
Bien s'orienter avant de reposer la charge. S'il faut la poser à terre, plier à nouveau les genoux.

Soulever une charge



Exercices :

Lors d'une crise : relaxer son dos



Automobilisation cervicale en rotation. Ne pas chercher à le faire craquer, tourner tout doucement en alternant le sens de rotation!

Ces quelques conseils de bases sont juste un début... il y aurait encore pas mal de choses à dire. A bientôt.

Dr Ivan Raduszynski

