

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?

En cas de crise aiguë, le repos est la règle d'or. La position allongée permet de soulager la colonne vertébrale et donc la douleur. La chaleur (bain chaud, sèche-cheveux, massages) permet un relâchement musculaire.

La prévention

Les lombalgies sont responsables de 110.000 arrêts de travail chaque année. Le coût économique est estimé à 3,6 millions de journées de travail perdues. Au-delà de l'aspect économique, cette pathologie a des graves répercussions sociales : désinsertions professionnelles.

PRÉVENTION DES LOMBALGIES

Au travail et à la maison, n'oubliez pas la bonne mécanique corporelle avant d'entreprendre une tâche. Choisissez vos activités sportives en fonction de vos capacités physiques, de votre endurance et de votre degré d'entraînement. Au repos, choisissez un matelas confortable et adapté.

A — LES RÈGLES A SUIVRE :

Placez les objets encombrants et lourds au niveau des coudes, les plus petits et légers à un niveau plus bas ou plus haut. Cela réduira ainsi l'effort à fournir par votre dos.

Placez votre travail et les objets ou machines le plus souvent utilisés à un endroit qui vous évitera de vous pencher en avant trop souvent. (ex : à la maison, mettez le four au niveau des yeux afin d'éviter de vous pencher en avant, de plus ceci est une mesure de sécurité pour les enfants).

Arrêtez votre activité régulièrement pendant quelques minutes afin de vous détendre et d'étirer votre dos. Changez fréquemment de position. Au lieu de rester debout pendant de longues périodes, asseyez-vous, si possible, et reposez votre dos (ex : asseyez-vous quand vous préparez les repas ou lorsque vous œuvrez sur un plan de travail).

Évitez de porter que d'un seul côté. Lorsque vous portez des objets (ex : valise, sac, etc.). Essayez toujours d'équilibrer votre dos en transportant un objet de taille identique dans l'autre main. L'idéal, bien sûr, étant d'utiliser un chariot.

Gardez le dos chaud et sec.

Évitez le froid et l'humidité.

Portez une ceinture lombaire, si possible, lorsque vous devez rester debout pendant de longues périodes. Ceci vous aidera à maintenir une position correcte et réduira ainsi l'effort des muscles dorsaux.

Lors de conduite sur route accidentée, le port d'une ceinture peut réduire les vibrations du dos et les douleurs.

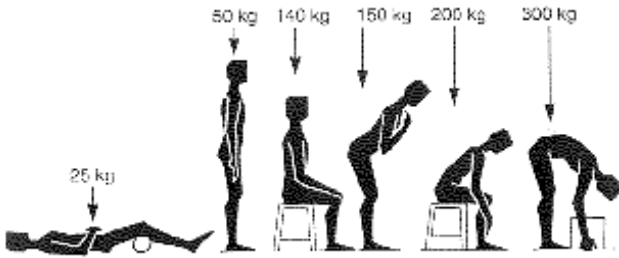
Arrêtez de fumer ! Le tabac augmente les problèmes lombaires en diminuant la circulation sanguine et la réhydratation des disques intervertébraux. Les fumeurs ont plus de problèmes de dos que les non-fumeurs.

Si les douleurs lombaires réapparaissent régulièrement chaque fois que vous faites le même travail, changez votre façon de travailler, adaptez le matériel ou, sinon, arrêtez de faire ce travail.

B — LA POSITION NEUTRE OU INTER-MÉDIAIRE = PUISSANCE

Cette position est intermédiaire entre un dos plat obtenu lorsque vous vous pliez en avant et une cambrure lombaire excessive obtenue lorsque vous vous penchez en arrière. Cette position neutre met le dos au repos, exerce moins de pression sur les disques intervertébraux et réduit la fatigue de tous les composants de la colonne vertébrale. Cette position d'économie peut facilement être obtenue avec un siège bien adapté, une bonne posture, une bonne mécanique corporelle et des exercices physiques.

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?



Charge subie par la charnière lombosacrée selon la position

C — LES CONSEILS

Étudions en détail chaque moment de la vie afin de comprendre comment un problème de dos peut survenir et comment il peut être évité.

1 - Le Sommeil

Nous passons le tiers de notre vie à dormir dans un lit ! Votre lit est donc un lieu important et doit être confortable et bien adapté à votre dos. Si vous vous réveillez chaque matin avec des douleurs au cou ou dans la région lombaire, vérifiez votre literie. Votre matelas devrait protéger votre dos. Trop mou et votre dos aura une courbure anormale pendant la nuit, provoquant des raideurs et douleurs le matin. Votre matelas doit être choisi en fonction de votre poids. Des lits doubles sont souvent recommandés pour les couples ayant une grosse différence de poids.

Lorsque vous dormez, quelle est la meilleure position pour votre dos ?

Difficile d'imposer à votre corps, lorsque vous êtes profondément endormi, une position plutôt qu'une autre. Dormir sur le ventre accentue la courbure du dos et provoque une hyperrotation du cou. Mais, si vous dormez sur le ventre, un petit oreiller sous les pieds réduira la tension musculaire de la région lombaire en pliant les genoux. La position sur le dos, avec un petit oreiller sous la tête, et, si possible, avec un oreiller soit sous les genoux ou avec les pieds légèrement surélevés est excellente. Dormir sur le côté, avec un ou les deux genoux pliés est égale-

ment une bonne position. La position sur le dos ou sur le côté réduit la tension musculaire de la région lombaire.

2 - La Conduite des véhicules motorisés

Les problèmes lombaires s'aggravent souvent en conduisant, particulièrement sur de longues distances. Les sièges des voitures et des camions sont souvent trop bas, trop mous et trop près des pédales. Le volant n'est pas toujours ajustable. Autant que possible, assurez-vous que votre siège est ferme et possède un bon dossier. Si le siège est trop mou, vous pouvez ajouter une planche rembourrée et/ou placer un petit oreiller dans le bas du dos ou encore, porter une ceinture lombaire. Il existe des accessoires automobiles dans les magasins spécialisés afin d'améliorer les sièges.

Le siège devrait avoir une inclinaison en arrière de 15 à 25 degrés et l'angle dos - cuisse devrait être de 110 à 120 degrés. Le siège devrait être placé suffisamment près des pédales, pour que les jambes soient fléchies par rapport aux cuisses à un angle de 45 degrés. Non fléchies, les jambes augmentent la tension sur le nerf sciatique. Une transmission automatique est l'idéal, car elle diminue significativement la tension des muscles lombaires nécessaire au travail répétitif des jambes lorsque la voiture possède un embrayage. Un volant ajustable rend la conduite confortable et vous permet de choisir la meilleure position des bras assurant ainsi la relaxation des épaules et des muscles du dos. Essayez de vous arrêter toutes les heures afin de vous étirer et de relâcher les muscles. Soyez prudent en soulevant des objets du coffre et en entrant ou en sortant de votre véhicule. Ces actes soumettent le dos à des positions de torsion et de déséquilibre.

3 - Soulever, Porter et Manipuler

Ceci représente le problème majeur au travail, à la maison ainsi que pendant les loisirs. Comment faire pour bien faire ? Ce qui suit

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?

peut être considéré comme les "dix commandements" en ce qui concerne l'action de soulever une charge.

Avant de soulever

1. En premier, analysez la situation et réfléchissez. Examinez la charge.

Quelle est la meilleure façon de la soulever ? Ne pourrais-je pas plutôt la rouler ? C'est toujours plus facile de pousser que de tirer.

Y a-t-il un outil mécanique qui pourrait m'aider (levier, poulies, chariot, houlette) Devrais-je demander de l'aide ?

2. Libérez le passage. Enlevez tous les obstacles potentiels. Attention aux écoulements de liquides, aux objets surélevés ainsi qu'à l'éclairage. Assurez-vous que vous portez les chaussures appropriées qui ne glissent ou ne dérapent pas.

3. Accroupissez-vous et placez-vous le plus près possible de la charge. Mettez votre centre de gravité le plus près possible du poids. Ceci réduira la charge de travail et la pression sur le dos. Écartez les pieds et les genoux pour ne pas être gêné.

4. Orientez-vous correctement afin d'éviter de pivoter et tordre votre corps. Mettez vos pieds dans la bonne direction. Évitez les positions maladroitement.

5. Pendant le levage, bien saisir l'objet à soulever. Attrapez l'objet avec toute la main et pas simplement avec le bout des doigts.

6. Pour soulever, servez-vous de vos jambes et non de votre dos. Utilisez les muscles des cuisses et des fessiers qui sont parmi les plus puissants du corps humain.

7. Gardez vos bras tendus. Vos bras doivent contrôler la charge et non la soulever.

8. Bloquez votre bassin en contractant les muscles abdominaux. Ceci répartira la pression sur tout le rachis et agira comme une ceinture lombaire en renforçant la colonne

vertébrale. Gardez le dos dans la position de puissance déjà décrite. Vos fesses doivent ressortir en arrière lorsque vous vous penchez en avant.

9. Placez votre tête en arrière, menton sur la poitrine. Ceci vous aidera aussi à garder le dos dans la bonne position.

10. Expirez et bloquez votre respiration en bloquant votre diaphragme. Maintenant soulevez le poids !

Pendant le transport d'un objet lourd, gardez toujours la charge le plus près possible de votre corps. Ne faites jamais de rotation avec votre corps mais changez de direction en pivotant sur vos pieds.

En reposant la charge, gardez la tête droite, les bras tendus, le diaphragme et le bassin bloqués.

Pliez les genoux en gardant bien l'objet en main, le dos dans la position de puissance ! Descendez lentement, et gardez toujours la charge aussi près que possible du corps et des pieds.

Lorsque vous portez avec une autre personne = Travail d'Équipe

Désignez un chef qui restera derrière la charge et qui annoncera et coordonnera les manœuvres. Premièrement, réfléchissez comment vous allez lever la charge, c'est votre stratégie. La coordination et la bonne synchronisation de l'équipe sont essentielles. À partir de là, les dix commandements pour lever sont les mêmes.

Debout pendant de longues périodes

Si pendant la journée, vous devez rester debout de façon répétitive ou pendant de longues périodes, prenez l'habitude de mettre soit une jambe en avant et de plier le genou que vous avez mis en avant ou de poser le pied sur un marchepied, tabouret ou autre objet bas. Une autre solution, consiste à s'asseoir sur un grand tabouret. Ces conseils réduisent la tension de vos lombaires. Ceci est utile lorsque vous faites la vaisselle ou

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?

que vous travaillez de longues heures devant une presse, une machine, ou une planche à repasser.

Si vous travaillez debout plusieurs heures (maniant une pelle, passant l'aspirateur etc...) essayez de garder le dos dans la position intermédiaire et les genoux pliés. Adoptez une position confortable et utilisez le matériel adéquat. Assurez-vous que le manche du balai ou de l'aspirateur, du râteau ou de la pelle, soit suffisamment long afin de vous éviter de vous pencher de façon répétitive.

Travail au sol ou près du sol

Si vous devez travailler près du sol pendant de longues et répétitives périodes, travaillez en mettant un genou à terre ou agenouillez-vous complètement. Ceci est utile pour changer un pneu ou faire un lit par exemple.

4 - Les Chaises et la Position Assise

La plupart des chaises ne sont ni confortables ni ergonomiques. Elles forcent le dos dans une position à 90 degrés et obligent celui qui est assis à se redresser constamment, sinon il glisse vers le bas au fur et à mesure. Les chaises sont souvent trop basses et n'ont pas d'accoudoirs, exigeant ainsi un plus grand effort de la région lombaire pour se relever.

Au travail

- La chaise idéale de bureau devrait être réglable en hauteur. Elle devrait aussi permettre une inclinaison en avant et en arrière d'environ 10-20 degrés, ce qui permet au dos d'être maintenu en position neutre pendant le travail et de s'incliner en arrière pendant les périodes de repos. Si nécessaire, ajoutez un petit coussin pour maintenir les lombaires. Une chaise tournante qui pivote sur sa base réduira les torsions du corps ainsi que les flexions inutiles. Un repose-pieds est aussi utile pour réduire la tension lombaire.

Au repos

- Sofas et lits doivent être au moins à 50 centimètres de hauteur du sol et avoir une inclinaison en arrière (angle tronc cuisse de 120 à 130 degrés) afin de réduire la tension sur les muscles lombaires. Les accoudoirs des fauteuils réduisent l'effort lombaire en obligeant les bras et non le dos de travailler.

5 - Vos pieds et vos chaussures

Vos chaussures devraient avoir une semelle suffisamment épaisse pour absorber les vibrations dues à la marche ou la course à pied. Les chaussures de sport possédant un coussin d'air sont un plus. Les talons ne devraient pas excéder 3-5 cm de hauteur et ne devraient pas être portés toute la journée au travail.

EXERCICES SIMPLES POUR LOMBALGIQUES

Effectuer les exercices au tapis de façon progressive. Commencer par des séances brèves, si possible plusieurs fois par jour. Par la suite, on peut en faire un entretien quotidien à séances plus prolongées.

Leur but est essentiellement de vous permettre de trouver vous-même un soulagement. Si un exercice ravive les douleurs, l'exécuter plus doucement ou le supprimer provisoirement.

Faire les exercices aussi précisément que possible. Une gymnastique mal exécutée peut faire plus de tort que de bien.

Surveiller le poids. Chaque kilo en trop entraîne une gêne et une fatigue supplémentaires dans votre région lombaire.

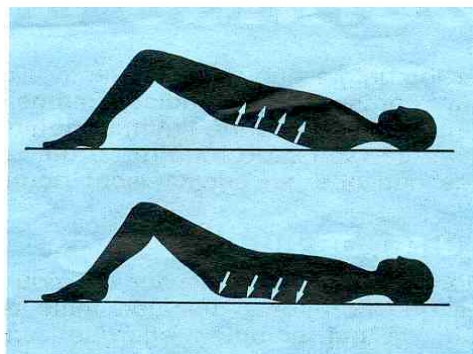
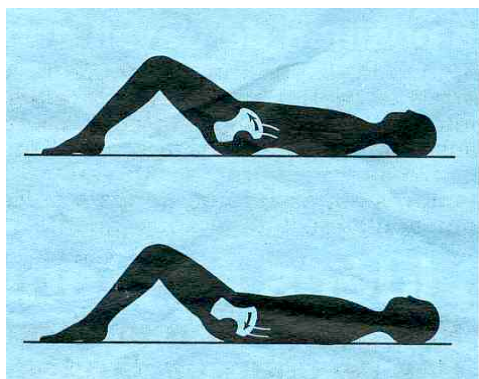
Si les douleurs musculaires apparaissent au début, faites appel en préparation à la chaleur (bain ou douche chaude, enveloppement ou chaleur solaire...).

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?

A — EXERCICES DE POSTURE

BASCULE DU BASSIN

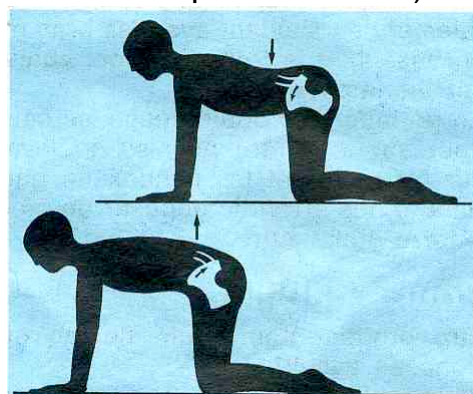
Couché (e) sur le dos, jambes en crochet, faire de petits mouvements-alternatifs du bassin pour coller et décoller la région lombaire du plan du tapis (contrôler éventuellement en glissant une main sous les reins). Important : rechercher la fluidité du mouvement et la sensation des muscles qui travaillent dans cet exercice plutôt que la contraction en force ou l'assouplissement. Quand ce mouvement est bien intégré, passer au suivant.



DOS DE CHAT - DOS DE CHIEN

En position à quatre pattes (sur les mains et les genoux un peu écartés), reprendre le premier exercice de bascule du bassin qui fait ici alterner positions cambrée et décambrée.

Se limiter, le cas échéant, à la zone indolore et repérer la position de confort maximum (habituellement un peu décambré).



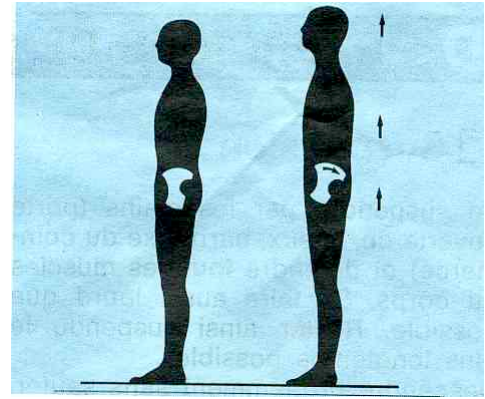
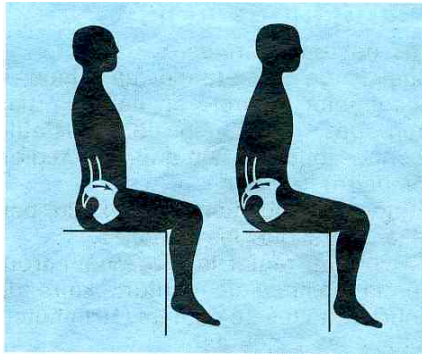
TAMPON BUVARD

Même position de départ. Après avoir plaqué la colonne lombaire contre le tapis, décoller successivement les fesses, le sacrum, puis les vertèbres lombaires, de proche en proche, en commençant par les plus basses, enfin les dorsales, jusqu'à réalisation d'un ensemble rigide tronc-fesses-cuisses (quelques secondes). Redescendre en ordre inverse en arrondissant la colonne de haut en bas... comme un tampon-buvard. Cet exercice doit rester indolore et, au bout de quelques tentatives, se dérouler avec un minimum de dépense musculaire.

ROULER SUR LES FESSES

Assis (e) au bord d'une table, ou sur un tabouret, rouler le bassin d'avant en arrière et vice-versa ; rechercher la posture de confort précédemment trouvée et se concentrer à nouveau sur la sensation des muscles dans cette position. Essayer par la suite de la retrouver immédiatement de mémoire (position utilisable en toute occasion).

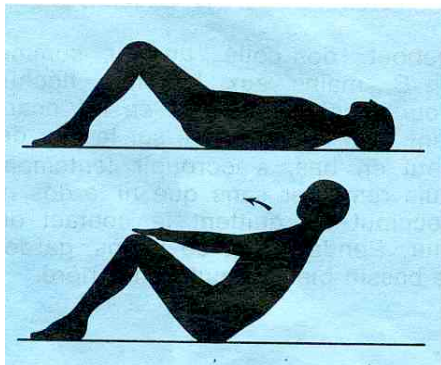
QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?



B — EXERCICES DE POSTURE

ABDOMINAUX

Couché (e) sur le dos, jambes en crochet, (pieds éventuellement fixés), se relever en arrondissant le haut du corps jusqu'à toucher les genoux avec les mains, bras tendus en avant. Tenir quelques secondes. Redescendre doucement et progressivement au sol, respirer profondément et recommencer (sans à-coups). Répéter 10 fois cet exercice.



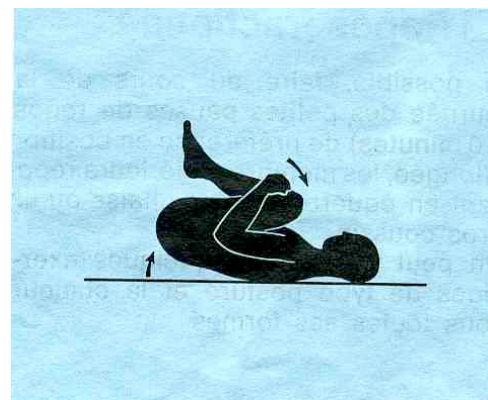
SPINAUX

Debout (au mur ou sans appui), rentrer le ventre et le menton et essayer de vous grandir, de vous allonger — comme si vous deviez repousser un poids appuyé sur votre tête — les talons restant au sol. Tenir 6 secondes, relâcher, recommencer 10 fois.

C — EXERCICES D'ASSOULISSEMENT

SPINAUX

Couché (e) sur le dos, jambes en crochet, plier les genoux contre la poitrine l'un après l'autre, les tenir entre les bras et exercer une légère striction jusqu'à ce que les fesses décollent du plan du sol. Tenir quelques secondes et relâcher. Reposer une jambe puis l'autre au sol. Respirer et recommencer 10 fois.

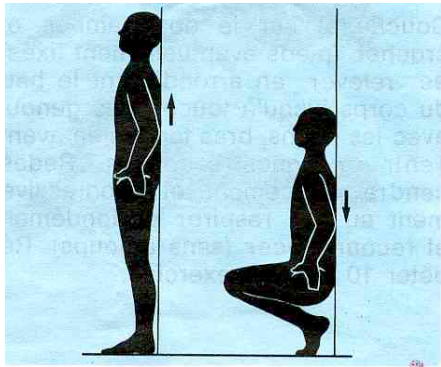


MEMBRES INFÉRIEURS : "LO-SANGE"

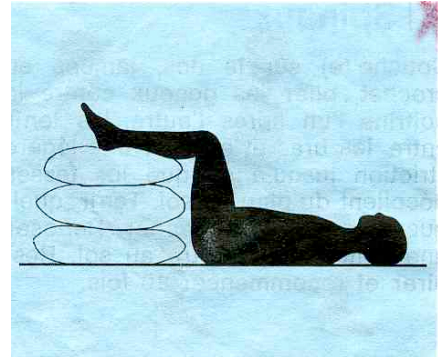
Debout, dos collé au mur comme en B, mains aux hanches, fléchir doucement les genoux en les écartant, tout le dos glisse sur

QUE FAIRE LORSQUE L'ON SOUFFRE DU DOS ?

le mur de haut en bas, s'accroupir lentement puis remonter sans que ni le dos ni l'occiput ne quittent le contact du mur. Pendant tout ce temps, garder le bassin bien basculé en arrière.



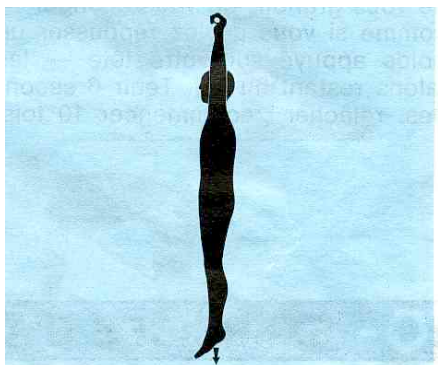
inférieurs reposant en équerre sur une chaise ou un gros coussin. On peut y adjoindre quelques exercices de type posture et la chaleur sous toutes ses formes.



D — EXERCICES DE SÉDATION

SUSPENSION

Se suspendre par les mains (porte ouverte ou, mieux, barre fixe du commerce) et détendre tous les muscles du corps. Se faire aussi lourd que possible. Rester ainsi suspendu le plus longtemps possible. Descendre prudemment sans sauter.



REPOS FRACTIONNÉ

Si possible, faire au cours de la journée des petites pauses de repos (10 minutes) de préférence en position allongée, les membres