

# Comment prendre soin de votre dos

Pour remédier à un mal de dos, quelle que soit son origine, il faut avant tout corriger son maintien. Un bon maintien ne consiste pas seulement à se "tenir droit", mais aussi à donner au corps une attitude appropriée en toute circonstance. Pour que le corps fonctionne de la façon la plus saine, on doit veiller à ce qu'aucun surcroît d'effort ne soit imposé aux muscles, aux articulations, aux os et aux ligaments. Pour prévenir le mal de dos, éviter l'effort doit donc devenir une règle de vie que l'on doit appliquer en toute position, couchée assise, debout, en marchant, en travaillant et en faisant de l'exercice physique. Quand l'attitude du corps est appropriée, les organes internes ont suffisamment d'espace pour fonctionner normalement et le sang circule plus librement.

En suivant nos conseils, vous pourrez vous habituer à corriger les postures et les mouvements qui provoquent ou aggravent le mal de dos. Vous accorderez une attention particulière aux positions de sommeil, puisque l'on peut fatiguer les muscles du dos et du cou, même en étant couché. En apprenant à donner à votre corps la bonne attitude en toute circonstance, vous prendrez peu à peu l'habitude d'un bon maintien et raffermirez les muscles qui protègent et soutiennent votre dos, soumis à un travail si laborieux.

© DROIT D'AUTEUR, SCHERING CANADA INC  
CÉSSION PAR SCHERING CORPORATION AU DROIT D'AUTEUR ORIGINAL

## COMMENT SE TENIR DEBOUT SANS SE FATIGUER

Pour éviter la fatigue et les douleurs dans la vie quotidienne, il est plus reposant de changer de travail avant que la fatigue ne se fasse sentir. On doit surveiller fréquemment son maintien, rentrant l'abdomen, redressant le dos et se tenant les genoux légèrement pliés.



Mauvaise position



L'usage d'un tabouret soulage l'affaissement du dos.



Mauvaise position



Plier les genoux et les hanches, mais pas la taille.



Mauvaise position



Tenir les objets lourds près de soi.



Mauvaise position



Ne jamais se pencher sans plier les genoux.

## COMMENT SURVEILLER SON MAINTIEN

Dans une attitude correcte, en station debout, une ligne droite partant de la hauteur de l'oreille passerait par la pointe de l'épaule, le milieu de la hanche, le creux du genou, aboutissant à l'avant de la cheville.

Mauvaise position  
Le bas du dos est cambré ou affaissé.



Mauvaise position  
Le haut du dos est voûté, le bas du dos et l'abdomen sont affaissés.



Mauvaise position  
Position fatigante: bassin incliné vers l'avant, menton avancé et côtes abaissées. Les organes internes se trouvent serrés les uns contre les autres.



Bonne position  
Dans une position correcte, le menton est rentré, la tête redressée, le dos plat et le bassin droit.

## COMMENT TROUVER LA BONNE POSTURE DEBOUT

Se tenir à un pied du mur, s'adosser au mur en fléchissant légèrement les genoux, raidir les muscles abdominaux et fessiers. Le bassin se trouve ainsi redressé et le bas de la colonne vertébrale aplati. Tout en maintenant cette position, se mettre debout en redressant les jambes, puis marcher dans la pièce en gardant la même posture. S'adosser à nouveau au mur pour vérifier si l'on a bien gardé la bonne attitude.



## COMMENT S'ASSEOIR CORRECTEMENT

Le meilleur ami du dos est une chaise à dossier dur et droit. S'il est impossible d'en obtenir, il faut apprendre à s'asseoir correctement sur n'importe quel siège. Pour corriger l'affaissement du dos en position assise: rejeter la tête bien en arrière, puis la pencher en avant pour rentrer le menton. Ce mouvement permet de redresser le dos. Ensuite, contracter les muscles abdominaux pour soulever le thorax. Surveiller fréquemment sa position.

Pour soulager la fatigue, s'asseoir bien en avant du siège, raidir les muscles abdominaux pour redresser le dos et croiser les jambes.



Un tabouret sous les pieds diminue l'affaissement du dos. Le but est d'avoir les genoux plus haut que les hanches.



Une chaise trop haute accentue la cambrure du dos.



Il faut autant que possible garder la tête et le cou en ligne droite avec la colonne vertébrale. Se pencher en avant à partir des hanches.



La mauvaise posture du téléspectateur lui donnera un dos voûté; elle fatigue le cou et le dos.



Position de lecture fatigante. S'enfoncer dans un fauteuil pour lire fatigue les muscles du cou et de la tête.



La bonne posture au volant consiste à se tenir près des pédales. Avoir recours à une ceinture de sécurité ou un dossier dur que l'on trouve dans le commerce.



Un siège trop éloigné des pédales accentue la cambrure du bas du dos.



## POSITIONS DE SOMMEIL

Pour avoir une bonne position au lit, il faut absolument un matelas dur. Avec un matelas mou, on peut avoir recours à une planche de lit, achetée dans le commerce ou faite à la maison, de préférence en contre-plaqué de 2 cm (3/4 de pouce). De mauvaises positions de sommeil intensifient l'affaissement du dos et provoquent non seulement des douleurs lombaires, mais aussi des engourdissements, des fourmillements et des douleurs aux bras et aux jambes.

### Mauvaise position

S'étendre à plat sur le dos accentue l'affaissement de la colonne vertébrale.



L'emploi d'un gros oreiller fatigue le cou, les bras et les épaules.



Se coucher sur le ventre accentue l'affaissement du dos et fatigue le cou, les bras et les épaules.



Se coucher en repliant la hanche et un genou ne soulage pas l'affaissement du dos.



### Bonne position

La position couchée sur le côté, genoux pliés, permet de garder le dos droit. On peut se servir d'un oreiller plat pour supporter le cou, surtout si l'on a les épaules larges.



La position couchée sur le dos, avec un coussin sous les genoux, est reposante et correcte.



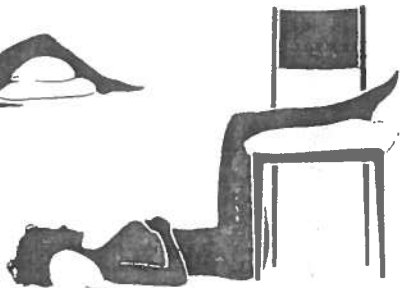
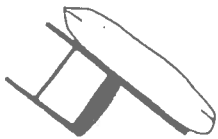
Pour ne pas être tenté de se retourner sur le ventre, soulever le pied du matelas d'environ 20 cm (8 pouces).



Voici comment on doit disposer les oreillers pour faire la lecture au lit.



Pour se reposer le dos, on peut placer un oreiller sur le dossier droit d'une chaise renversée.



## QUAND VOUS NE FAITES RIEN, FAITES-LE BIEN

Le repos est de règle pour un dos fatigué et endolori. Les positions illustrées ci-dessus soulagent le dos en supprimant toute pression et tout poids sur le dos et les jambes.

A noter le coussin placé sous les genoux pour soulager la tension de la colonne vertébrale.

Pour obtenir un effet relaxant et une détente complète, maintenir ces positions de 5 à 25 minutes.

## EXERCICES À FAIRE AU LIT

Les exercices à faire au lit ont surtout pour but d'apprendre à connaître les bonnes positions, plutôt que de raffermir les muscles. Toutefois, les muscles employés correctement se tonifient et parviennent, avec le temps, à soutenir le corps avec un minimum d'effort.



Tous les exercices doivent être faits dans cette position, sans allonger les jambes.



Amener le genou sur la poitrine, puis l'abaisser lentement, sans allonger la jambe. Se détendre. Répéter le mouvement 10 fois pour chaque jambe.

Amener lentement les genoux sur la poitrine. Contracter les muscles de l'abdomen. Forcer le dos à plat sur le lit. Garder les genoux pliés sur la poitrine pendant 20 secondes et les abaisser lentement. Se détendre. Répéter le mouvement cinq fois. Cet exercice étire doucement les muscles rétractés du bas du dos, tout en raffermissant les muscles abdominaux. Joindre les genoux et les replier sur la poitrine, tout en prenant la position assise. Balancer le corps de l'avant à l'arrière et vice versa.



## RÈGLES À METTRE EN PRATIQUE

1. Ne jamais se pencher en fléchissant la taille seulement. Plier les hanches et les genoux.
2. Ne jamais soulever un objet lourd plus haut que la taille.
3. Toujours se tourner et faire face à l'objet que l'on désire soulever.
4. Éviter de soulever des charges mal équilibrées; tenir les objets lourds près du corps.
5. Ne jamais soulever de poids plus lourd que celui que l'on peut porter aisément.
6. Ne pas soulever ni déplacer de meubles lourds. Attendre la présence d'une personne connaissant le principe du levier.
7. Éviter les mouvements brusques, la surcharge soudaine des muscles. S'habituer à marcher d'un pas mesuré, en balançant les jambes à partir des hanches.
8. Que l'on soit debout, assis ou couché, s'habituer à tenir la tête en ligne droite avec la colonne vertébrale.
9. Éviter les fauteuils moelleux, les sofas où l'on s'enfoncé, et quand on doit rester assis longtemps, croiser les jambes pour reposer le dos.
10. Seul un médecin peut juger si le mal de dos est occasionné par de mauvaises postures. Il est le seul à pouvoir déterminer si les exercices ordinaires de conditionnement physique sont recommandés. Quand ils le sont, éviter tout exercice qui courbe et fatigue le dos, comme se pencher en avant ou en arrière et toucher les orteils sans plier les genoux.

## EXERCICES DISCRETS

On peut faire ces exercices discrets dès qu'on a un moment de libre dans la journée. Ils sont excellents pour soulager la tension et tonifier les muscles.

1. Faire un mouvement de rotation des épaules, avant et arrière.
2. Tourner la tête lentement d'un côté et de l'autre.
3. Regarder un avion imaginaire qui décolle juste au-dessous de l'épaule droite. Étirer le cou et suivre l'avion qui s'envole lentement, tourne, descend et disparaît au-dessous de l'autre épaule. Répéter le mouvement en commençant par l'épaule gauche.
4. Faire toucher très lentement l'oreille gauche à l'épaule gauche, l'oreille droite à l'épaule droite. Soulever les deux épaules pour toucher les oreilles et les laisser retomber très bas.
5. A tout moment de répit dans la journée, par exemple en attendant l'ascenseur ou le changement des feux de circulation, rentrer l'abdomen, raidir les muscles et retenir sa respiration le temps de compter jusqu'à huit. Expirer lentement et se détendre. Augmenter graduellement le nombre après la première semaine. S'exercer à respirer normalement avec l'abdomen rentré et les muscles abdominaux contractés. Le faire en position assise, debout et en marchant.

### Conseils particuliers aux dames

1. Porter des chaussures à talons moyens, tous à peu près de la même hauteur. Éviter de changer des talons hauts aux talons bas.
2. Placer un repose-pied sous votre bureau et un tabouret sous le berceau.
3. S'asseoir sur le lit près du bébé pour lui changer les couches.
4. Ne pas se baisser ni s'étirer pour étendre le linge sur la corde; placer le panier à la bonne hauteur et abaisser la corde à linge.
5. Trouver une chaise berçante. Se balancer repose le dos en interchangeant le groupe de muscles en action.
6. S'exercer vigoureusement à contracter les muscles abdominaux pour rentrer l'abdomen. Avec le temps, cette contraction musculaire deviendra une habitude.
7. Pour avoir un bon maintien, s'appliquer à renforcer le "corset naturel", c'est-à-dire les muscles abdominaux et fessiers. Les mouvements de rotation du bassin sont très recommandés aux femmes, en vue de corriger le port du bassin en relation avec la colonne vertébrale.

SCHERING CANADA INC.  
3535, Trans-Canada  
Pointe-Claire (Québec)  
H9R 1B4