

En position couchée

- Dormir sur le ventre, même pendant peu de temps, est mauvais pour le dos.
- Que vous soyez couché sur le dos ou sur le côté, pliez les jambes autant qu'il est possible.
- Dormez de préférence sur une surface dure (Lattoflex ou planche glissée sous le matelas)

En position debout ou à la marche

- Evitez de vous coucher vers l'avant. Accroupissez-vous ou agenouillez-vous plutôt, tout en vous tenant droit.
- Lorsque vous soulevez une charge, ayez les hanches et les genoux fléchis et redressez-vous en gardant le dos bien droit.
- Il vous sera plus facile de travailler debout si vous placez un pied sur un tabouret.
- Lors de station debout prolongée, adossez-vous à un mur ou appuyez-vous sur les coudes ou les avant-bras.
- Evitez la station debout sur une seule jambe: asseyez-vous pour mettre vos chaussettes et votre pantalon; placez le pied sur une chaise pour nouer le lacet de votre soulier.
- Les hauts talons provoquent de l'hyperlordose et peuvent donc aggraver une dorsalgie.

En position assise

- Le principe général est le suivant: les genoux doivent être situés à un niveau supérieur à celui des hanches.
- En voiture vous atteindrez cette position en avançant le siège plus près du volant et en inclinant le dossier légèrement vers l'arrière.
- Lorsque vous vous asseyez sur une chaise, croisez les jambes l'une sur l'autre ou placez les pieds sur un tabouret.
- Si vous effectuez un travail de longue durée au niveau du sol, asseyez-vous sur un tabouret de façon à vous tenir droit.

Au cours d'une occupation

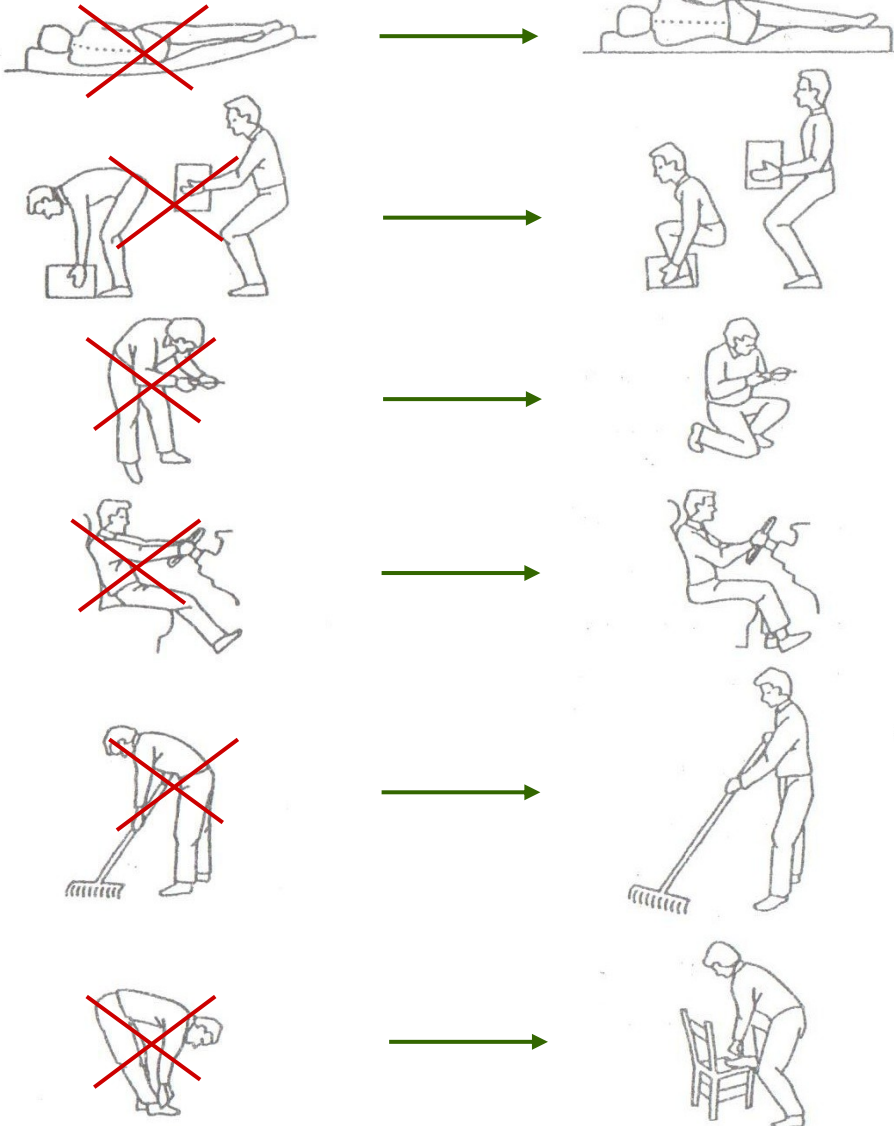
- Il est préférable que le patient souffrant de dorsalgies puisse changer de position au cours de son travail.
- Utilisez toujours un escabeau ou une chaise pour atteindre un objet hors de portée.
- Les travaux ménagers tels que balayer ou passer l'aspirateur se font plus aisément si vous tenez le manche du balai à la partie supérieure.
- Jardiner avec du matériel non adapté est à déconseiller. Mettez un genou en terre lorsque vous exécutez un travail au niveau du sol.
- Evitez les mouvements brusques et principalement les mouvements de rotation.

« Les 10 commandements du patient souffrant du dos »

- Faire de l'exercice
- Se tenir droit
- S'accroupir au lieu de se coucher vers l'avant
- Eviter de soulever de lourdes charges
- Porter une charge en la tenant le plus près possible du corps
- En position assise, placer les genoux plus haut que les hanches
- En station debout prolongée, surélever un pied en le posant sur un tabouret, par exemple
- En position couchée, plier les jambes
- Faire du sport, de préférence de la natation, du jogging ou de la bicyclette
- Chaque jour, faire ses exercices

Conseils au patient

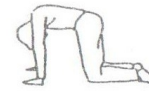
Adopter les bonnes positions



Exercices pratiques

Exercices d'amélioration de la posture

Ex 1



1) Faire le gros dos comme un chat.
Tenir pendant 5 secondes.



2) Cambrer les reins.
Tenir pendant 5 secondes
A exécuter 10 fois.

Ex 2



1) Soulever du sol successivement les fesses, le sacrum et les vertèbres.
Tenir pendant 5 secondes.



2) Reposer le dos sur le sol en abaissant d'abord les vertèbres, ensuite le sacrum et enfin les fesses.

Exercices de renforcement des muscles

Ex 1



1) S'allonger sur le dos en fixant les pieds au sol.



2) Redresser le tronc jusqu'à ce que les mains touchent les genoux, les bras tendus en avant.
Exécuter 10 fois.
Important: garder les genoux fléchis.

Exercices d'assouplissement

Ex 1



1) Se tenir droit, le dos contre un



2) Fléchir et écarter lentement les genoux le dos glissant le long du mur.
Le bassin reste basculé en arrière.
A exécuter 10 fois.

Ex 2



1) S'allonger sur le dos et faire basculer le bassin.



2) Tirer les genoux le plus près possible contre la poitrine.
Tenir pendant 5 secondes.
A exécuter 5 fois.