



Back Academy

Préventions

&

école du dos

Table des matières

Introduction.....	5
Définitions	5
Importance en médecine de premier recours.....	5
L'anatomie du dos et du cou.....	6
Le dos : quelques notions	6
La structure cervicale.....	7
Évaluation de la mobilité rachidienne.....	7
Colonne lombaire (bas du dos).....	8
Les types de douleurs.....	9
La douleur aiguë	9
La douleur chronique	9
Transmission de la douleur	9
Prévention	11
Recommandations générales	11
Évitons certains dangers	12
LES REGLES A SUIVRE POUR PROTEGER SON DOS	13
LA POSITION NEUTRE OU INTERMÉDIAIRE = PUISSANCE	13
La position assise.....	13
La position debout.....	14
La position couchée	14
Ergonomie en milieu de travail.....	15
Les activités ménagères et privées.....	16
Le repassage	16
La vaisselle	17
Le ménage	17
Ergonomie et cuisine	18
Marcher.....	19
Soulever des objets	20
<i>Comment bien soulever un objet :</i>	20
<i>Ramasser un objet.....</i>	21
<i>Soulever et transporter des sacs</i>	21
Porter des objets lourds.....	22
<i>Si l'objet est sur le sol</i>	22
<i>Si l'objet est en hauteur</i>	23
<i>Pour soulever et porter un enfant.....</i>	24
Se lever	24
Se coucher et se lever	24
Bricolage et jardinage	25
<i>Quand on travaille en hauteur.....</i>	25
<i>Quand on travaille au sol.....</i>	25
<i>Quand on travaille sous une surface basse.....</i>	25
<i>Quand on travaille à un établi</i>	26
<i>Quand on travaille la terre.....</i>	26
<i>Quand on utilise une brouette</i>	26
Bien-être personnel.....	26
<i>Conseils pour les voyageurs</i>	27
<i>Gestion du stress</i>	28
<i>Grossesse et mal au dos.....</i>	29
Les enfants et le mal de dos	30

<i>La rentrée scolaire</i>	30
Le diagnostic	32
Les causes les plus courantes de maux de dos	32
<i>Entorses et claquages</i>	32
<i>Hernie discale</i>	32
<i>Syndrome des facettes articulaires</i>	33
<i>Sténose spinale</i>	33
<i>Arthrose</i>	34
<i>Le lumbago</i>	34
<i>La lordose</i>	34
<i>La sciatique</i>	34
<i>La scoliose</i>	35
<i>Traumatisme physique répétitif</i>	35
<i>Excès de poids</i>	35
<i>Mauvaise Posture</i>	35
<i>Manque d'exercices physiques et mauvaise mécanique corporelle</i>	35
<i>Le Stress Psychologique</i>	36
Les causes les plus courantes de douleurs cervicales.....	36
<i>Le torticollis</i>	37
Blessures résultant d'un accident de la route	37
<i>Traitement des blessures</i>	37
<i>Prévention</i>	38
L'examen	38
<i>Un rendez-vous, ça se prépare</i>	38
<i>L'examen clinique</i>	39
<i>Les tests de diagnostic</i>	39
Traitement	40
Les médicaments	40
<i>Terminologie essentielle</i>	40
Thérapies alternatives	41
Options chirurgicales	42
<i>Chirurgies dorsales</i>	42
<i>Chirurgies cervicales</i>	43
L'activité physique	43
Exercices et conseils	43
Exercices pour un dos en santé	44
Exercices de base.....	44
<i>Quel est le rôle de l'exercice dans la prévention des blessures au bas du dos ?</i>	44
<i>Quels exercices préviennent le mieux les blessures au bas du dos ?</i>	44
<i>Comment commencer une séance d'exercices ?</i>	45
<i>Quels sont les exercices recommandés pour les muscles extenseurs du dos ?</i>	45
<i>Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux ?</i>	47
<i>Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux latéraux (obliques) et les muscles lombaires ?</i>	48
<i>Pouvez-vous me donner quelques conseils supplémentaires ?</i>	50
Exercices avancés.....	50
<i>Pour quelles raisons faut-il faire des exercices de niveau avancé pour le dos ?</i>	50
<i>Pourquoi faut-il s'étirer avant de commencer à faire travailler les muscles du dos ?</i>	50
<i>Comment devez-vous étirer les jambes et les hanches ?</i>	50
<i>Comment devez-vous faire travailler les muscles du cou ?</i>	52
<i>Comment pouvez-vous améliorer la condition et la stabilité de votre colonne vertébrale ?</i>	54

<i>Comment devez-vous faire travailler vos muscles abdominaux ?</i>	57
<i>Existe-t-il des exercices de niveau avancé pour les muscles obliques et lombaires ?</i>	60
<i>Yoga et maux de dos</i>	60
<i>Conseils</i>	62
<i>Activités automnales</i>	62
<i>Activités hivernales</i>	63
Sports et loisirs	64
<i>La marche</i>	64
<i>Le vélo</i>	68
<i>L'équitation</i>	69
<i>Le tennis</i>	69
<i>La course à pied</i>	70
<i>La natation</i>	71
<i>Le jardinage</i>	71
<i>Le golf</i>	72
Les vraies/fausses croyances	73

Introduction

Définitions

La lombalgie est une douleur de la région lombaire basse, pouvant être accompagnée d'une limitation de la mobilité et d'une raideur. La lombo-sciatalgie est définie comme une lombalgie avec irradiation dans les membres inférieurs, notamment le long du trajet du nerf sciatique.

On parle de lombalgie commune ou lombalgie non spécifique lorsqu'il n'existe aucune évidence d'une pathologie entrant dans un cadre nosologique précis (lombalgie spécifique).

Si la durée de la symptomatologie est inférieure à un mois, on parle de lombalgie aiguë, sinon de lombalgie chronique.

Importance en médecine de premier recours

50–85% des sujets de la population générale souffrent au moins une fois dans leur vie de douleurs de dos. La prévalence annuelle de la lombalgie aiguë varie entre 20 et 45% et la lombalgie aiguë est la deuxième plainte motivant une consultation médicale. Même si cette maladie évolue en règle générale favorablement avec un taux de guérison de 90% dans les 6–12 semaines, les 10% qui évoluent mal occasionnent environ 75% des coûts; parmi ceux qui nécessitent un arrêt de travail de 6 mois, 50% n'y retournent plus jamais, ceci augmente à 90% après 2 ans d'arrêt de travail.

Les lombalgies sont parmi les cinq motifs de consultation les plus fréquents et représentent entre 2,8 et 6% des consultations en médecine de premier recours. Dans les pays industrialisés, les coûts motivés par des arrêts de travail liés aux problèmes du système locomoteur ont explosé depuis les années 50. Ainsi, au Royaume-Uni, le nombre de jours d'incapacité de travail a décuplé entre 1955 et 1991. Les coûts liés aux lombalgies ont augmenté dans les mêmes proportions. L'incidence des lombalgies est maximale entre 40 et 60 ans et concerne donc la population active.

Ceci explique que 90% des coûts soient des coûts indirects, liés surtout à l'absentéisme professionnel et à l'invalidité.

Devant ces faits, le médecin de premier recours a donc une responsabilité particulière dans la prise en charge adéquate de la lombalgie aiguë afin d'éviter les dépenses de santé inutiles et dans la mesure du possible que la lombalgie ne devienne chronique.

Le corps se compose d'os, de muscles, de nerfs, de vaisseaux sanguins et d'autres tissus qui travaillent ensemble pour nous permettre de nous mouvoir. Lorsque l'une de ces composantes ne fonctionne pas bien ou lorsqu'elles n'agissent plus comme elles le devraient, le résultat est souvent de la douleur.

L'anatomie du dos et du cou

L'anatomie du dos et du cou est unique. Aucune autre partie du corps ne procure une amplitude de mouvement comme le dos et le cou. Les genoux et les coudes nous permettent de balancer les bras et les jambes, les épaules et les hanches permettent aux membres de bouger dans un mouvement de rotation, et la structure du cou et du dos nous permet de nous tourner et de nous pencher, ainsi que de nous étirer de différentes façons.

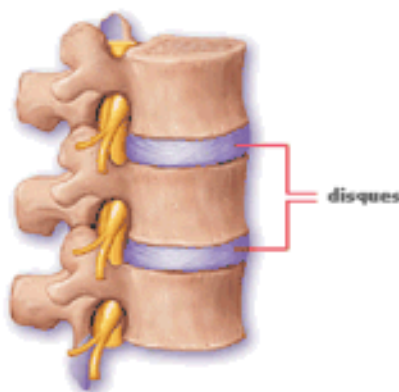
Toutefois, la polyvalence des mouvements que ces structures nous confèrent, allant de la construction d'une maison, à l'achat de nos emplettes ou la conduite d'un véhicule automobile, a un prix. Ces structures délicates qui nous permettent de bouger de tant de façons peuvent facilement subir des dommages, lesquels peuvent entraîner des douleurs dorsales et cervicales.

Le dos : quelques notions

Le rachis, communément appelé colonne vertébrale ou colonne, supporte le poids du haut du corps et nous permet de nous mouvoir. Comme à peu près tous nos mouvements font travailler la colonne, elle est particulièrement exposée aux blessures donc il y a de fortes chances qu'elle soit éventuellement à l'origine de douleurs quelconques.

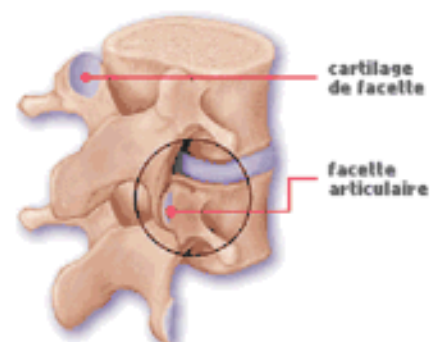
La colonne vertébrale se compose de **vertèbres**, des os en forme de bobine empilés les uns sur les autres qui forment une colonne de la base du crâne jusqu'au niveau des hanches. La colonne se divise en cinq sections : la colonne cervicale, la colonne thoracique, la colonne lombaire, le sacrum et le coccyx.

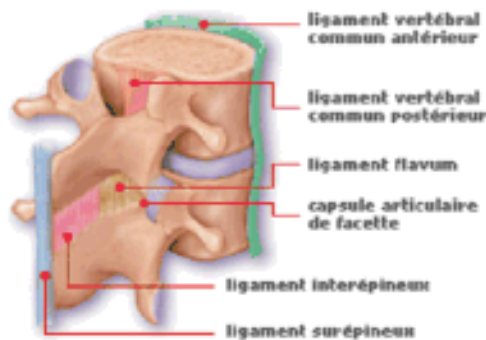
La **colonne cervicale** comprend les sept premières vertèbres du cou. Elle est suivie de la **colonne thoracique** qui comporte les douze vertèbres du haut du dos, puis de la **colonne lombaire**, qui se compose des cinq vertèbres du bas du dos. À la base de la colonne lombaire se trouve la région **sacro-iliaque**, ou **sacrum**, comportant cinq vertèbres fusionnées. Enfin, à l'extrémité de la colonne, le **coccyx**, est constitué de 4 petites vertèbres (5 chez certaines personnes).



Les **disques** ressemblent à des coussinets. Ils sont situés entre les vertèbres et séparent les os pour les empêcher de se frotter les uns contre les autres. Ils sont dotés d'un noyau gélatineux qui amortit les chocs et les coups résultant de nos mouvements. Ce noyau est entouré d'un matériel fibreux solide qui retient la substance gélatineuse au centre.

Les vertèbres sont liées par les **facettes des vertèbres lombaires**, qui ressemblent à des excroissances osseuses. Ces facettes permettent aux vertèbres de bouger et assurent la flexibilité de la colonne.





La **moelle épinière** est située au centre de la **colonne vertébrale**. Elle transporte les impulsions nerveuses qui rendent les mouvements possibles et transmettent les sensations comme la douleur.

Les composantes du dos sont liées par un réseau de muscles, de **tendons** et de **ligaments**. Ensemble, ces différents éléments nous permettent de marcher, de nous asseoir, de travailler et de participer à différentes activités de loisir.

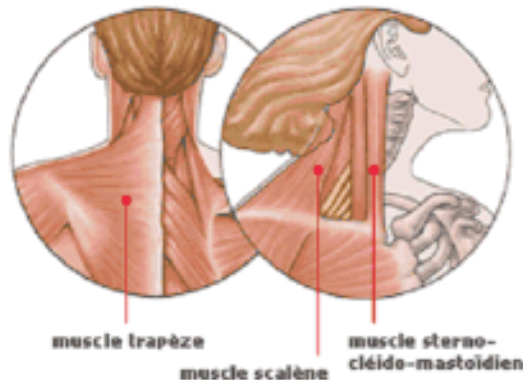
La structure cervicale

La **colonne cervicale** commence en bas du crâne et va jusqu'aux épaules. Elle comporte les sept premières **vertèbres** de la colonne, lesquelles sont plus petites et plus mobiles que les autres vertèbres de la colonne.

Outre cette particularité, les vertèbres de la colonne cervicale comportent des orifices où passent les artères qui transportent le sang vers le cerveau, ce qui n'est pas le cas pour les autres vertèbres de la colonne.

Les deux premières vertèbres de la colonne cervicale, l'**atlas** et l'**axis**, se distinguent par leur forme. L'**atlas**, la première vertèbre, ressemble à une bague alors que l'**axis**, la seconde vertèbre, présente une bosse osseuse sur le dessus. Cette bosse de l'**axis** pivote dans l'**atlas**, permettant ainsi la rotation du cou. Les cinq vertèbres suivantes assurent une vaste amplitude de mouvement, notamment la rotation.

Les mouvements du cou se divisent en quatre catégories : les rotations (tourner d'un côté à l'autre), les **flexions** (hochement de haut en bas), les flexions latérales (mouvement de l'oreille à l'épaule) et l'**hyper-extension** (regarder vers le haut). Ces mouvements sont rendus possibles par l'action coordonnée d'une série de groupes musculaires.



Lorsque les douleurs cervicales sont d'origine musculaire, il est fort possible que les **muscles dits trapèze**, **sterno-cléido-mastoiïdiens** ou **scalènes** soient en cause. Le trapèze est un muscle plat et triangulaire qui recouvre la partie supérieure du dos, incluant le cou et les épaules, alors que le muscle sterno-cléido-mastoiïdien et les trois muscles qui forment les muscles scalènes se situent de chaque côté du cou.

Évaluation de la mobilité rachidienne

L'amplitude des mouvements est la mesure de la capacité de la colonne à effectuer des mouvements. Des tests simples permettent de déterminer si votre amplitude de mouvements est normale, c'est-à-dire si vous pouvez faire tous les mouvements que le corps peut effectuer, ou si vos capacités sont limitées.

Colonne lombaire (bas du dos)

- Tenez-vous debout, le dos droit, puis voûtez lentement le dos vers l'avant sans bouger votre pelvis. Normalement, la colonne peut atteindre un angle de 20° dans cette direction.
- Tenez-vous debout, le dos droit. Penchez-vous d'un côté sans tourner ni bouger votre pelvis. Normalement, la colonne peut atteindre un angle de 30° dans cette direction.
- Colonne cervicale (haut du dos)
- Asseyez-vous sur une chaise. Votre tête devrait reposer sur le dossier de la chaise pour que le haut (colonne thoracique) et le bas (colonne lombaire) de votre dos soient bien droits. Tournez votre tête d'un côté puis de l'autre. On peut normalement atteindre un angle de 45° dans cette direction.

La mobilité n'est pas sans inconvénient, et cet inconvénient est que la colonne cervicale est plus susceptible que les autres sections de la colonne de subir des blessures parce qu'elle est beaucoup moins rigide.

Les types de douleurs

On peut catégoriser la douleur de plusieurs manières. Parfois, elle se définit selon le type de structure corporelle qui la cause, comme les muscles ou les nerfs. Dans le cas de douleurs dorsales ou cervicales, l'une des façons les plus communes de catégoriser la douleur est d'en déterminer la durée, pour établir si elle est **aiguë** ou **chronique**.

Il est important de catégoriser la douleur parce que cela aide les médecins à déterminer la meilleure façon de la traiter. Un traitement qui fonctionne pour un type de douleur ne procure pas nécessairement le soulagement recherché pour une douleur d'un autre type. Ainsi, la première étape de tout programme de soin est de déterminer le type de douleur dont vous souffrez.

La douleur aiguë

La **aiguë** débute soudainement et dure peu de temps. Elle est l'un des mécanismes d'alarme du corps, qui nous avertit que quelque chose ne va pas et que nous devons nous arrêter immédiatement pour minimiser les dommages. Par exemple, si vous essayez de soulever un objet qui est trop lourd ou si vous essayez de le soulever de la mauvaise façon, vous ressentirez probablement une douleur vive qui vous fera arrêter immédiatement.

La douleur aiguë est habituellement une réponse directe à une blessure ou à un dommage quelconque des tissus, comme une coupure, une cassure ou un claquage. Normalement, une fois que le problème sous-jacent est guéri, la douleur subsiste.

La douleur aiguë peut durer quelques minutes, quelques semaines ou même quelques mois. Si elle dure plus de trois mois ou si elle persiste après le traitement de la cause sous-jacente, elle est alors considérée comme une **douleur chronique**.

La douleur chronique

La douleur qui persiste plus de trois mois est une douleur chronique. Il existe deux principales catégories de douleurs chroniques :

- la douleur dont la cause peut être identifiée, comme une blessure ou une maladie ;
- la douleur qui persiste une fois la blessure guérie.

Les médecins sont d'avis que le stress joue un rôle dans la douleur chronique. Chez certaines personnes, il s'agit d'une composante importante de la douleur alors que chez d'autres, son effet est moins important. La **douleur psychogène** est la portion de la douleur chronique qui est liée au stress. Elle est d'origine psychologique plutôt que physique. Mais cela ne signifie pas que la douleur n'est pas réelle, bien au contraire ! Elle est aussi réelle que la douleur physique qui résulte d'une coupure ou d'une brûlure.

On ne sait pas vraiment pourquoi chez certaines personnes, la douleur aiguë se transforme en douleur chronique, mais les scientifiques croient que la douleur psychogénique y est pour quelque chose, et ils tentent d'établir une façon de déterminer quelles personnes sont plus susceptibles de souffrir de douleur chronique.

Une chose est certaine, plus la douleur persiste, plus elle risque de créer un problème plus complexe qui pourrait entraîner une détérioration physique résultant de l'inactivité ou de problèmes émotifs comme l'anxiété ou la dépression. Il est donc impératif de traiter la douleur sans délai. N'attendez pas avant de consulter, agissez dès que la douleur se manifeste.

Transmission de la douleur

Pour comprendre le mécanisme et le traitement de la douleur, il faut savoir comment les messages de douleur sont transmis de la partie du corps où se trouve le site de la douleur jusqu'au cerveau. La sensation de douleur se déplace dans un réseau complexe de fibres nerveuses partout dans le corps.

Ce réseau compte trois principales composantes :

- Les **nerfs périphériques** moteurs, qui partent de la colonne et vont jusque dans la peau, les muscles et les organes internes. Ces fibres nerveuses sont de différentes tailles et leur vitesse de transmission des messages varie.
- Les nerfs périphériques sensoriels, qui se connectent à la **moelle épinière** où les neurotransmetteurs (une substance chimique) sont libérés pour que la sensation de douleur puisse être transmise d'une fibre nerveuse à une autre, jusqu'à ce que le message de douleur atteigne le cerveau.
- Le cerveau, qui reçoit les sensations de douleur et les renvoie aux parties du corps touchées pour contrôler les sensations physiques, les émotions et la logique. Ce processus détermine votre réaction à la douleur. Certaines personnes crient ou deviennent très anxieuses en se demandant quel sera l'impact de cette blessure au quotidien. Il est également possible que le cerveau libère des substances chimiques qui éliminent la sensation de douleur en situation d'urgence afin de vous permettre de réagir.



Alors que les nerfs transmettent la sensation de douleur du site de la blessure à la moelle épinière, puis jusqu'au cerveau qui les renvoie, il se produit des réactions au site de la blessure qui peuvent causer de l'inflammation, entraînant de l'enflure, des rougeurs, un réchauffement et une augmentation de la douleur.

Un cercle vicieux peut rapidement se créer, notamment dans les cas de douleur chronique, lorsque la douleur déclenche des tensions ou des spasmes musculaires, lesquels causent encore plus de douleur, ce qui accroît la tension, et ainsi de suite.

Prévention

Une mauvaise posture peut causer bien des maux de dos. Mais en respectant les deux principes de base d'une bonne posture, vous partirez sur le bon pied.

- La colonne est conçue pour bouger fréquemment et doucement plutôt que pour rester immobile pendant de longues périodes.
- Une posture idéale respecte les courbures naturelles de la colonne (**lordose** et **cyphose**). Il ne faut ni les exagérer, ni tenter de les aplanir.

Les professionnels de la santé reconnaissent deux types de posture :

- les **postures statiques**, qui impliquent l'immobilité de la colonne ;
- les **postures dynamiques**, qui impliquent le mouvement de la colonne.



Recommandations générales

Notre dos est constamment sollicité. La colonne vertébrale est une mécanique complexe qui permet d'effectuer des mouvements variés :



la flexion



l'extension



la rotation



l'inclinaison

Ces quatre mouvements de base se combinent entre eux, par exemple :



l'extension et l'inclinaison



la flexion et la rotation

On constate que la colonne vertébrale est très mobile. Mais elle est également très fragile. Nous pouvons la protéger en apprenant à nous en servir.

Évitons certains dangers

Certains mouvements et certaines attitudes sont dangereuses pour notre dos :

- les mouvements extrêmes et les mouvements combinés (torsion)
- le maintien prolongé dans une position fatigante
- les gestes brusques et répétés

Attention : dans toutes ces situations, le fait de porter un objet lourd aggrave le danger

LES REGLES A SUIVRE POUR PROTEGER SON DOS

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, en 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).

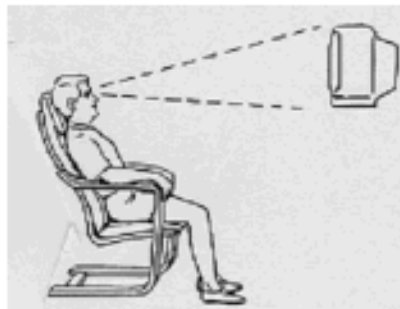
Évitez de porter que d'un seul côté. Lorsque vous portez des objets (ex : valise, sac, etc.). Essayez toujours d'équilibrer votre dos en transportant un objet de taille identique dans l'autre main. L'idéal, bien sûr, étant d'utiliser un chariot. Gardez le dos chaud et sec. Evitez le froid et l'humidité.

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.

LA POSITION NEUTRE OU INTERMÉDIAIRE = 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.

La position assise

La colonne vertébrale n'est pas conçue pour rester en position assise durant de longues périodes, mais de nos jours, plusieurs personnes passent tellement de temps assises que cette posture est responsable de plus de maux de dos que n'importe quelle autre posture.

Si votre chaise ne supporte pas bien votre colonne, les muscles de votre dos forcent trop ; ils se fatiguent et deviennent endoloris. La réponse naturelle est de voûter le dos pour soulager la douleur. Malheureusement, cela exige une atténuation de la courbe lombaire et, de ce fait, un effort supplémentaire des ligaments et des disques, ce qui cause encore plus de douleur. Une bonne position assise permet aux muscles de votre cou, de vos épaules et du haut de votre dos de rester détendus.

Vous devriez choisir une chaise qui vous permette de poser vos deux pieds à plat sur le sol tout en gardant vos genoux au même niveau que vos hanches. Si cette position n'est pas confortable, essayez de poser vos pieds sur un repose-pieds.

Asseyez-vous en étirant votre cou vers le haut et en renfrognant un peu votre menton. Votre cou et le haut de votre dos doivent être droits. Vos épaules doivent être détendues ; elles ne doivent pas être haussées, ni courbées, ni trop vers l'arrière.

Votre dos doit reposer fermement contre le dossier de votre chaise. Si votre chaise ne vous fournit pas un support adéquat, placez un petit coussin ou une serviette roulée au bas de votre dos.

La position debout



Pour éviter de faire forcer le bas de votre dos, tenez-vous droit. La distance entre vos pieds devrait être équivalente à la largeur de vos épaules. Votre poitrine devrait être légèrement bombée et vos muscles abdominaux contractés. Fléchissez légèrement vos genoux pour empêcher vos hanches d'aller vers l'avant. Imaginez un poteau à côté de votre corps. Assurez-vous que vos oreilles, vos épaules, vos hanches et vos chevilles soient alignées avec le poteau.



Il est également bon de changer de position de temps à autres. Asseyez-vous, si possible, ou à tout le moins bougez un peu et changez la répartition de votre charge corporelle d'une jambe à l'autre.

Pour tester votre position debout, adossez-vous à un mur. Votre tête, vos omoplates et vos fesses devraient toucher au mur et vos talons devraient être à 5 ou 10 cm (de 2 à 4 pouces) de celui-ci. Mettez une main sur le mur (paume contre le mur) et glissez-la derrière la courbure lombaire de votre dos. L'espace entre votre dos et le mur devrait être équivalent à l'épaisseur de votre main. S'il y a plus d'espace, resserrez vos muscles abdominaux pour diminuer la courbure de votre dos. S'il y a moins d'espace, courbez votre dos jusqu'à ce que votre main y passe aisément.

Éloignez-vous du mur en gardant cette position. Retournez ensuite au mur pour voir si vous l'avez conservée. Pratiquez cette routine tous les jours pour vous aider à obtenir et maintenir une bonne position debout.

Si vous êtes souvent debout, portez des souliers qui fournissent un bon support et dont les talons ne font pas plus d'un pouce de haut. Si les circonstances le permettent, mettez un pied sur un repose-pieds et alternez aux demi-heures.

La position couchée

En moyenne, nous passons environ le tiers de notre vie au lit, donc notre position couchée est aussi importante que les positions debout et assise. En premier lieu, il importe de vous assurer que votre matelas supporte bien votre dos.

Il est préférable de dormir sur le dos ou sur le côté, parce que dormir sur le ventre fait forcer le cou et le bas du dos. Si vous devez dormir sur le ventre, placez un oreiller sous votre ventre pour empêcher une extension exagérée du bas de votre dos.

Peu importe si vous dormez sur le dos ou le côté, assurez-vous que votre oreiller supporte bien votre tête et votre cou de sorte qu'ils soient alignés avec votre colonne.



Si vous dormez sur le dos, placez un petit oreiller sous vos genoux pour réduire la tension dans le bas de votre dos.



Si vous dormez sur le côté, placez un petit oreiller entre vos genoux pour bien aligner le bas de votre dos.

La position allongée

Pour se coucher et se lever, il vaut mieux éviter les mouvements brusques ou trop rapides. Il faut faire travailler les jambes et les bras, et pas seulement le dos.



C'est la position couchée sur le côté, genoux pliés, qui est la moins fatigante pour la colonne vertébrale.



On peut aussi s'allonger sur le dos, avec un oreiller pas trop volumineux sous la nuque, et les jambes légèrement écartées.



Quand on est sur le ventre, et selon l'état de la literie, on risque de ne pas respecter la forme naturelle de la colonne vertébrale : on creuse parfois trop la nuque ou les reins. Il est préférable d'adopter une position "trois quarts ventre", avec une jambe repliée.

Les sommiers à petites lattes mobiles ou les matelas remplis d'eau ou d'air gonflés modérément sont les meilleurs pour protéger la colonne vertébrale.

La literie doit être confortable, ni trop ferme, ni trop molle. Mieux vaut utiliser un oreiller pas trop volumineux plutôt qu'un traversin. L'oreiller doit maintenir la courbure naturelle de la nuque. Attention : les oreillers "anatomiques" vendus dans le commerce ne s'adaptent pas forcément à toutes les positions, ni à toutes les morphologies.

Enfin, choisissez bien votre matelas et votre oreiller ! Ils sont des éléments essentiels d'une bonne position couchée.

Conseils pour choisir un oreiller :

- Votre oreiller doit combler l'espace créé par la courbure naturelle de votre cou.
- Un oreiller cervical peut s'avérer un choix judicieux, puisqu'il respecte la courbure de la tête et du cou, assurant ainsi un bon support.

Conseils pour choisir un matelas :

- Choisissez un matelas moyennement ferme plutôt qu'un matelas très ferme ou très mou. Un matelas trop ferme n'assure pas le support uniforme dont votre corps a besoin et un matelas trop mou ne permet pas à votre colonne de maintenir une posture appropriée.
- Lorsque vous magasinez un matelas, prenez le temps de l'essayer. Couchez-vous dessus pendant au moins 10 minutes, dans votre position couchée préférée, avant de déterminer si ce matelas vous convient.

Ergonomie en milieu de travail

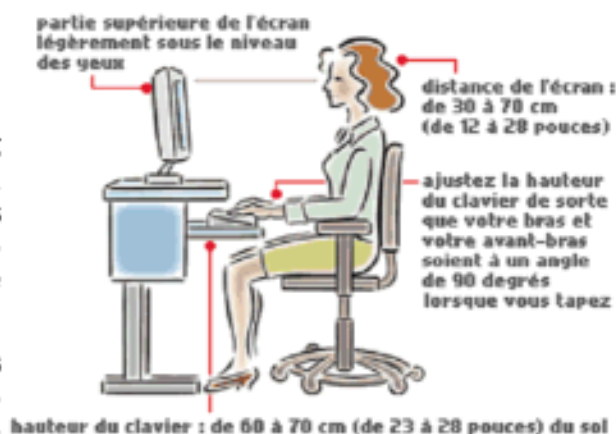
L'**ergonomie** est une science appliquée qui traite de la relation entre le corps humain et l'environnement de travail. Un des avantages de l'ergonomie est que cette science est à l'origine des chaises, des bureaux et des postes de travail conçus pour s'adapter au corps.

Si vous devez rester assis durant de longues périodes de temps, une chaise ergonomique peut s'avérer utile. Il est important de choisir la bonne chaise et d'apprendre à bien l'utiliser. Voici quelques conseils :

- La forme et la hauteur du dossier de la chaise doivent supporter votre dos tout en maintenant les courbures naturelles de votre colonne.
- La chaise doit vous permettre de changer de position (de vous pencher vers l'arrière, par exemple) tout en assurant un support constant.
- La chaise doit assurer une distribution égale de votre poids corporel.
- La distance entre le bout du siège et vos genoux doit être de 5 à 8 cm (2 ou 3 pouces).
- La hauteur de la chaise, l'inclinaison du dossier, le siège et les accoudoirs doivent être ajustables. Lisez les directives pour comprendre comment effectuer ces ajustements.

En plus d'utiliser une chaise ergonomique, il est important d'installer votre poste de travail de la bonne façon, notamment si vous devez rester assis durant de longues périodes de temps. Le diagramme ci-dessous explique quelques règles de base pour l'installation de votre poste de travail.

Pour éviter les maux de dos, faites des pauses courtes et fréquentes. Si possible, levez-vous toutes les heures et marchez pendant quelques minutes. Lorsque vous êtes à votre bureau, faites des étirements pour réduire la tension musculaire.



Les activités ménagères et privées

Le repassage

Il est conseillé d'utiliser une table à repasser réglable en hauteur.

Que l'on soit assis-debout sur un siège surélevé ou debout, la table sera installée environ 15 cm au-dessous du niveau du coude.

La position debout permet un geste de déplacement du fer plus ample.

On peut reposer alternativement le pied droit et le pied gauche sur un marchepied.

Mieux vaut éviter de repasser trop longtemps debout sans faire une pause.



La vaisselle

En position debout, il est conseillé, si cela est possible, d'ouvrir la porte de l'armoire située sous l'évier pour pouvoir poser alternativement le pied droit et le pied gauche sur le rebord.

Sinon, il est recommandé de se tenir le plus près possible de l'évier, en écartant légèrement les jambes et en appuyant les genoux contre la porte de l'armoire ou le bassin contre le bord de l'évier.



Le ménage

Pour faire les lits, laver la baignoire ou nettoyer sous les meubles, il est recommandé de poser au moins un genou au sol et de prendre des appuis (par exemple, une main sur le sol ou un avant-bras sur une cuisse).

Pour laver le sol, le manche des brosses, balais, raclettes, ... doit être suffisamment long.

L'utilisation d'un balai espagnol, qui permet l'essorage, et d'un seau placé sur roulettes diminue les contraintes.

Pour le nettoyage des vitres et des étagères les plus hautes, il faut utiliser un marchepied ou un escabeau pour éviter de cambrer le dos en arrière.



Les objets lourds et ceux utilisés régulièrement doivent être rangés pour qu'ils soient facilement accessibles, ni trop haut, ni trop bas.

Pour prendre un objet rangé en hauteur, il faut utiliser un marchepied ou un escabeau.



Pour prendre un objet situé dans une armoire basse, il est conseillé de poser un genou sur le sol.



Pour éplucher des légumes, il est conseillé de s'asseoir sur un tabouret haut.

On peut aussi rester debout, en appuyant le bassin contre un plan de travail surélevé (à la hauteur des coudes).



Ergonomie et cuisine

Chaque tâche que vous accomplissez dans la cuisine requiert un groupe de muscles différent. Les concepteurs de cuisine travaillent à partir de principes d'ergonomie pour créer un environnement qui diminue le stress corporel. « **Ergonomie** » est un mot complexe qui désigne un concept bien simple, soit le fait de tenir compte de la mécanique corporelle dans la conception de produits ou de déterminer comment un travail devrait être effectué pour réduire le stress sur le corps et être plus facile à accomplir.

Dans la cuisine, l'ergonomie peut créer un environnement de travail qui minimise le risque de blessures musculaires au dos en plaçant les éviers au bon endroit et les comptoirs à la bonne hauteur.

Si vous refaites ou rénovez votre cuisine, voici quelques conseils pour vous aider à créer un environnement confortable et convivial :

- **Le triangle imaginaire** : Les trois sections les plus fréquemment utilisées de la cuisine sont le réfrigérateur, la cuisinière et l'évier. En se basant sur des notions d'ergonomie, les

concepteurs de cuisine facilitent les déplacements en plaçant ces trois éléments selon un triangle.

- **L'évier de la cuisine** : Pour éviter de faire forcer votre dos lorsque vous faites la vaisselle, l'évier devrait se trouver à une hauteur équivalant à celle de votre nombril, pour vous permettre de laver la vaisselle en vous tenant droit, les bras pliés à un angle de 90°. La profondeur de l'évier est un autre élément important. Les personnes de moins de 152 cm (5 pi) sont plus confortables avec un évier de 20 cm (8 po) de profondeur alors qu'un évier de 25 cm (10 po) de profondeur convient davantage aux personnes de plus de 165 cm (5 pi 5 po).
- **Hauteur des comptoirs** : Depuis les années 40, les comptoirs de cuisine ont été installés à une hauteur standard de 91 cm (36 po). Cependant, la tendance est maintenant d'installer les comptoirs de cuisine plus haut, afin de ne pas avoir à constamment courber le dos en préparant les aliments. Cela est particulièrement important pour les personnes qui sont plus grandes que la moyenne. La hauteur optimale des comptoirs devrait vous permettre de travailler en gardant le dos droit et le torse bombé.
- **Les planchers** : Lorsque vous choisissez les planchers de votre cuisine, songez à des options comme le liège ou les carrés de tapis qui absorbent les chocs de la colonne lorsque vous vous déplacez.
- **Les armoires et les garde-manger** : Le poids devrait être un facteur déterminant de l'endroit où vous rangez les aliments et autres articles de cuisine. Les articles les plus lourds devraient être à portée de la main, soit à une hauteur équivalant à celle entre vos épaules et vos hanches, accessibles sans que vous ayez à vous étirer. Lorsque vos bras sont pliés, ils sont plus forts et ils sont soumis à moins de stress. Les articles moyennement lourds devraient être placés juste au-dessus ou au-dessous des plus lourds mais jamais plus haut que vos yeux ni plus bas que vos genoux. Les articles légers comme les boîtes de céréales peuvent être placés dans les tablettes supérieures et inférieures parce que vous ne risquez pas de vous blesser en les soulevant.

Marcher

Une des caractéristiques communes des personnes qui souffrent de maux de dos est une mauvaise démarche. Pour avoir une bonne démarche, vous devez vous tenir droit et votre menton doit être parallèle au sol. Ne voûtez pas votre dos et ne regardez pas vos pieds. Fixez un objet situé environ 6 mètres (20 pieds) devant vous et resserrez les muscles de votre abdomen et de votre fessier.

Lorsque vous marchez, vos talons doivent toucher le sol en premier, puis le dessous de votre pied doit basculer vers vos orteils. Des souliers avec une semelle souple facilitent la démarche. Si vos pieds claquent sur le sol, il est possible que votre semelle ne soit pas assez souple.

Des pieds en santé sont essentiels pour avoir une bonne démarche. Ils déterminent également la façon dont vous bougez. Les podiatres et les podologues sont des spécialistes des pieds qui peuvent aider à garder les pieds en santé. Ils peuvent aussi vérifier votre cycle de marche (la façon dont vous utilisez vos pieds en marchant) pour s'assurer que vous ne marchez pas d'une façon qui pourrait causer des maux de dos ou aggraver des maux de dos existants.

Ces spécialistes peuvent également repérer et évaluer tout défaut de la structure des pieds et suggérer des manières de corriger les anomalies. Parfois, la solution peut être aussi simple qu'acheter une nouvelle paire de chaussures qui fournissent un bon support. Une autre solution peut être l'usage de semelles appelées orthèses qui s'insèrent dans les souliers pour assurer une meilleure distribution du poids corporel. (Certaines orthèses sont vendues en magasin alors que d'autres doivent être fabriquées sur mesure.) Dans de rares cas, une chirurgie est nécessaire pour corriger le problème.



Soulever des objets

La façon dont vous placez et bougez votre corps lorsque vous soulevez un objet peut faire toute la différence entre bien soulever un objet et vous blesser.

Pour utiliser toute la puissance de votre dos, la courbure naturelle de la colonne doit être respectée, donc elle ne doit être ni aplatie, ni trop courbée, ce qui n'est pas toujours facile lorsque vous soulevez un objet en vous penchant. Parce que les muscles de vos jambes sont plus forts que ceux de vos bras ou de votre dos, une bonne technique vous permet de profiter de la force de vos jambes lorsque vous soulevez des objets.

Comment bien soulever un objet :

- Assurez-vous de bien prendre pied avant de commencer.
- Tenez-vous près de l'objet, les pieds écartés.
- Accroupissez-vous en fléchissant les genoux et les hanches mais en gardant votre dos droit.
- Empoignez bien l'objet avant de le soulever.
- Resserrez les muscles de votre abdomen. Utilisez les muscles de vos jambes pour soulever la charge en dépliant vos genoux et vos hanches doucement pour garder votre équilibre. N'utilisez pas votre corps pour soutenir l'objet.
- Si vous soulevez un objet qui se trouve sur une table, faites-le glisser vers le bord de la table pour pouvoir vous en approcher. Fléchissez vos genoux pour que votre taille soit au niveau de l'objet, empoignez l'objet fermement et servez-vous des muscles de vos jambes pour soulever la charge.
- Tenez l'objet aussi près de votre corps que possible, au niveau de votre taille.
- Lorsque vous déplacez l'objet, servez-vous de vos pieds pour changer de direction. Vos hanches doivent pointer dans la direction où vous voulez aller et vos épaules doivent rester parallèles à vos hanches lorsque vous bougez. Évitez tout mouvement de torsion.
- Lorsque vous déposez l'objet, placez vos pieds comme vous l'avez fait pour le soulever. Resserrez les muscles de votre abdomen et accroupissez-vous en fléchissant vos genoux et vos hanches. Ne fléchissez pas votre corps au niveau de la taille.



bonne position (1^{er} étape)



bonne position (2^e étape)



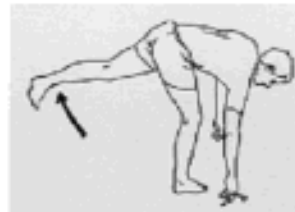
mauvaise position

Ramasser un objet

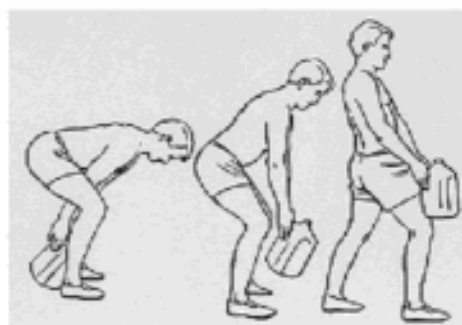
Si un objet est sur le sol, il est recommandé de plier les genoux pour le ramasser en inclinant le tronc vers l'avant et en sortant les fesses.



On peut aussi utiliser la position dite "du balancier".



Si l'objet est lourd et/ou volumineux, il existe une troisième méthode.



Soulever et transporter des sacs

Quand on fait des courses, il est préférable de porter un panier ou un sac dans chaque main afin de répartir la charge des deux côtés du corps.



Plutôt que de porter un sac à la main, il est recommandé de le porter en bandoulière devant soi, en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac.



Les lanières d'un sac à dos ou d'un cartable doivent être larges et rembourrées. Le sac, ou le cartable, doit être placé assez haut et il doit être bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, il faut l'équiper d'une ceinture ventrale.

Pour installer le sac ou le cartable sur le dos, il est conseillé de le poser d'abord sur une table, puis de passer les bras dans les lanières en pliant les genoux pour se mettre à bonne hauteur.



On procède de la même manière pour le déposer.

Porter des objets lourds

D'une façon générale :

- il faut éviter de ranger des objets lourds et/ou encombrants en hauteur
- il est conseillé d'utiliser des aides techniques, courroies ou engins de levage

Si l'objet est sur le sol

Pour le saisir

Il faut s'approcher le plus possible de l'objet et, si c'est possible, l'encadrer avec les pieds.

On peut aussi poser un genou au sol.

On doit ensuite plier les genoux, en conservant le dos plat.



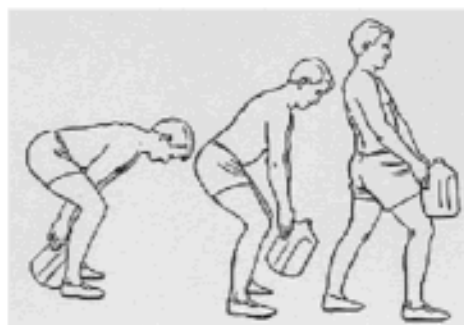
Il est toutefois conseillé d'éviter de s'accroupir (comme un haltérophile) car, si l'objet est très lourd, il sera très difficile de se relever.

Pour le soulever

Il faut se redresser progressivement en utilisant la force de tout le corps, les cuisses et les jambes poussant vers le haut. Si cela est nécessaire, on peut faire reposer l'objet sur un genou, le ventre, la poitrine, les bras ou les avant-bras.



On peut aussi utiliser une autre technique : on saisit l'objet derrière soi, entre les jambes. Ensuite, en se redressant, on l'amène sur la cuisse en faisant le même geste que si on voulait le projeter vers l'avant. Dans ce cas, l'effet de balancier imprimé à l'objet permet d'économiser le dos.



Pour le déplacer en le portant

Dans la mesure du possible, il faut se déplacer en portant l'objet devant soi, bien plaqué contre le corps.

Si l'objet est en hauteur

Quand cela est possible, il faut se mettre à la hauteur de l'objet. Il faut donc utiliser un marchepied ou un escabeau.

Idéalement, l'objet ne doit pas être situé plus haut que les épaules.

On tient ensuite l'objet plaqué contre soi, en évitant de cambrer le dos en arrière.



Pour soulever et porter un enfant

Il est conseillé de poser un genou à terre.

L'enfant met les bras autour du cou de l'adulte qui met une main sous les fesses de l'enfant et l'autre main dans son dos pour le plaquer contre son corps.

Il faut éviter de porter l'enfant toujours du même côté.



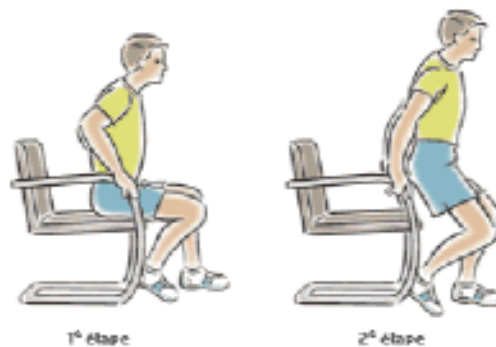
Pour la promenade, on peut choisir un porte-bébé dorsal dont les lanières doivent être larges. Le porte-bébé sera placé assez haut, bien plaqué contre le dos.

Pour installer le bébé sur son dos, il est conseillé de le poser d'abord dans le porte-bébé, sur une table. L'adulte passe ensuite ses bras dans les lanières, en pliant les genoux pour se mettre à la bonne hauteur.

Si l'enfant n'est pas trop lourd, il est possible de le porter sur le ventre, ce qui oblige le dos à travailler pour se maintenir en position droite.

Se lever

Si vous désirez vous lever de la position assise, glissez votre fessier vers l'avant de la chaise, placez un pied en face de l'autre et servez-vous des muscles de vos jambes pour vous lever en gardant votre corps droit. Ne fléchissez pas votre corps au niveau des hanches.



Se coucher et se lever

Lorsque vous vous couchez, faites-le du côté le plus douloureux. Par exemple, si vous avez mal du côté gauche, vous devez vous mettre au lit de ce côté. Vous devez donc aller du côté de votre lit où, lorsque vous faites face au pied du lit (donc lorsque vous avez le dos aux oreillers), votre côté gauche est près de votre lit. Si la douleur est plus intense du côté droit, couchez-vous de l'autre côté, c'est-à-dire que votre côté droit est près du lit lorsque vous avez le dos aux oreillers.

Tournez le dos à votre lit et asseyez-vous. Ensuite, sans tourner votre corps ni faire de mouvement de torsion, couchez-vous sur le dos. Tournez-vous sur le côté puis faites suivre vos jambes. En gardant les genoux fléchis, tournez-vous sur le dos.

Pour sortir du lit, tournez-vous sur le côté, amenez vos genoux vers votre poitrine de sorte que vos jambes soient dans le vide. Servez-vous de vos mains pour vous asseoir, puis utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras pour vous lever, de la même façon que si vous étiez assis sur une chaise. Ne fléchissez pas votre corps au niveau de la taille.

Bricolage et jardinage

Quand on travaille en hauteur



Exemples : peindre au plafond, poser de la tapisserie en hauteur, élaguer un arbre, tailler une haie, cueillir des fruits, ...

Il est recommandé de travailler devant soi, à un niveau qui ne soit pas supérieur à celui des épaules, afin de ne jamais pencher le tronc vers l'arrière.

Il faut donc utiliser un marchepied, un escabeau, une échelle, ...

On se servira d'outils à long manche pour éviter de devoir lever les bras trop haut.



Certains outils ont des formes particulières qui permettent des prises de main adaptées au travail à effectuer. De ce fait, on peut adopter des positions plus économiques pour le dos.

Quand on travaille au sol

Exemples : poser de la moquette, du carrelage ou du parquet, ramasser des pommes de terre, tailler une haie basse, ...

Il ne faut pas se plier en deux, ni s'accroupir. Mieux vaut poser un genou à terre (voire les deux) et s'appuyer sur une main. On évite ainsi de plier le cou trop longtemps vers l'avant. On peut également protéger les genoux en utilisant des genouillères ou un coussin.



Quand on travaille sous une surface basse

Exemple : travailler sous une voiture, ...

Il est recommandé de se mettre à plat dos, l'idéal étant de disposer d'un matelas gonflable. Cela évite de se pencher en arrière ou sur le côté. Cela évite aussi de se tordre le cou.



Quand on travaille à un établi

Il est conseillé d'installer l'établi de façon telle que le plan de travail soit 10 cm en dessous du niveau des coudes (un peu plus bas si l'objet que l'on travaille est lourd).

Mieux vaut travailler en position assis-débout ou debout. On peut alors utiliser un tabouret haut non équipé de roulettes.

Si l'on est debout, il faut prendre appui alternativement sur un pied puis l'autre.



Quand on travaille la terre



Pour pelleter, il faut utiliser des outils à long manche : le mouvement de levier en est facilité.

Pour évacuer de la terre avec une pelle, on peut appuyer le manche de l'outil sur la partie basse de la cuisse, en pliant le genou. Le bassin et les reins doivent rester stables, sans se creuser.

Avec un râteau, une pioche ou une binette, il faut plier la jambe avant et tendre la jambe arrière.



Quand on utilise une brouette

Il faut plier les genoux pour la soulever : les bras, les jambes et tout le corps participent ainsi à l'effort.

Quand on pousse la brouette, ce sont les épaules et le corps penché vers l'avant qui doivent fournir l'impulsion. Le bassin et les reins doivent rester stables, sans se creuser.

Attention, il est nécessaire d'apprendre la technique pour se servir de cet outil pour ne pas courir le risque de s'abîmer le dos.



Bien-être personnel

La douleur fait partie du quotidien de plusieurs personnes. Il existe maintes façons de la soulager mais nous ne pouvons pas toujours l'éliminer complètement. Cependant, nous n'avons pas non

plus à l'endurer. Il existe des moyens de traiter la douleur pour que vous puissiez vaquer à vos occupations habituelles.

Quelques petits changements dans la façon de faire certaines choses peuvent grandement vous aider à apprécier vos activités et à préserver un sentiment de bien-être.

Conseils pour les voyageurs

Voyager peut être difficile pour les personnes aux prises avec des maux de dos ou de cou. Rester assis durant de longues périodes, souvent dans des sièges inconfortables qui ne procurent pas le soutien nécessaire, des valises lourdes et des matelas d'une qualité qui laisse parfois à désirer sont autant de facteurs qui peuvent causer de la douleur. Pour minimiser l'inconfort, nous vous proposons de suivre les conseils suivants.

Bagages

- Apportez le strict minimum. Vos valises seront moins nombreuses et plus légères.
- Lorsque vous achetez une valise, optez pour un modèle léger sur roulettes, avec poignée télescopique.
- Même si vos valises ont des roulettes, vous devez parfois les soulever. Il est donc préférable d'apporter deux petites valises qui sont moins lourdes qu'une seule valise pleine à craquer.
- Soulevez vos valises par étape. Si vous devez placer votre valise dans un compartiment de rangement supérieur dans l'avion, mettez-la sur le siège, puis soulevez-la du siège au compartiment de rangement supérieur. Pour la ranger dans le coffre d'une voiture, mettez-la d'abord sur une chaise ou un banc, puis placez-la dans le coffre.
- Manipulez toujours les bagages en utilisant les techniques appropriées.

Support dorsal et cervical

- Les sièges des voitures, des trains, des autocars et des avions offrent souvent un piètre support dorsal.
- Un oreiller de soutien lombaire rend les sièges plus confortables et un oreiller cervical gonflable offre un bon support cervical.

Trajets en voiture

- Ajustez bien votre siège. Asseyez-vous assez près du volant pour que vos coudes soient légèrement fléchis et le bas de votre dos puisse conserver sa courbure naturelle lorsque vos pieds sont sur les pédales.
- Arrêtez fréquemment et descendez du véhicule pour marcher un peu.
- Servez-vous du régulateur de vitesse pour pouvoir bouger un peu vos jambes. Cela réduit la tension dans les jambes et le bas du dos.
- Changez de conducteur si possible.

Voyages en avion

- Levez-vous et bougez un peu à toutes les demi-heures.
- Demandez-vous si vous êtes prêt à sacrifier le confort pour le prix avant de réserver vos billets. Un transporteur nolisé offre généralement de meilleurs prix car l'espace dans ses avions est restreint alors que les avions des transporteurs réguliers sont habituellement un peu plus spacieux et les sièges plus confortables.
- Apportez aussi peu de bagages à main que possible et placez-les dans le compartiment de rangement supérieur plutôt que sous le siège devant vous. Vous aurez ainsi plus d'espace pour vos jambes.

Autres conseils

- Portez des vêtements confortables qui ne restreignent pas les mouvements ainsi que des chaussures qui fournissent un bon support.
- Si vous allez en vacances, laissez votre ordinateur portable à la maison. Relaxez et profitez-en pour vous reposer. Si vous voyagez par affaires et devez apporter un ordinateur,

procurez-vous une valise à roulettes qui vous permet d'y attacher votre portable. Vous pourrez le transporter ainsi jusqu'à ce que vous deviez enregistrer vos bagages, après quoi vous devrez le transporter. Portez la charge du même côté durant quelques minutes seulement puis changez de côté. Vous ressentirez la différence.

Gestion du stress

La plupart des gens croient que le stress est négatif. Or, le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. Sans le stress, les gens ne respecteraient pas leurs dates de tombée, ils ne fracasseraient pas de records et ils ne modifieraient pas leur mode de vie au besoin. Le stress n'est pas un problème en soi, c'est notre réponse au stress qui peut avoir des effets négatifs.

Le stress est un instinct qui assure la survie de la race humaine depuis la nuit des temps. Au début du peuplement humain de la terre, les dangers physiques étaient omniprésents. Pour survivre, le corps a développé la capacité de combattre ou de fuir. Lorsque le cerveau perçoit un danger, il envoie un signal à l'hypophyse (une glande située à la base du cerveau) qui déclenche la libération de corticotrophine, l'hormone responsable de la production d'adrénaline.

L'adrénaline prépare le corps à combattre l'ennemi ou à fuir pour se protéger. Les signes physiques sont une augmentation du rythme cardiaque, de la tension musculaire, de la tension artérielle et la libération de substances chimiques dans le sang, lesquels provoquent un surcroît d'énergie. De nos jours, il n'y a pas de mastodontes prédateurs guettant tous nos mouvements, mais nous avons conservé cette capacité de réagir rapidement en combattant ou en fuyant même si le danger se limite souvent à un rendez-vous qu'on risque de manquer en raison d'un embouteillage. Étant donné que nous ne brûlons pas ce surcroît d'énergie, notre corps réagit habituellement en augmentant la tension musculaire, ce qui peut causer de la douleur.

Des recherches ont démontré que la réponse émotive associée au stress diffère d'une personne à l'autre. Certaines personnes réagissent par la colère ou la déprime, alors que d'autres deviennent anxieuses. Or, l'anxiété est souvent une cause de mal de dos et la douleur peut faire augmenter l'anxiété, mais on ne sait pas pourquoi. Certaines études indiquent que des facteurs psychologiques pourraient être en cause, alors que d'autres émettent l'hypothèse que des facteurs génétiques en seraient à l'origine. Il faudra effectuer plus d'études pour comprendre pourquoi les gens réagissent différemment au stress et en quoi ces différences influencent la douleur.

Les techniques de réduction du stress sont nombreuses. Elles peuvent vous aider à mieux composer avec le stress et à diminuer les chances qu'il ne se transforme en douleur. Voici quelques-unes de ces techniques :

- **Relaxation progressive** : Cette technique exige la contraction de groupes musculaires individuels durant plusieurs secondes, puis le relâchement de la tension pour permettre aux muscles de se détendre graduellement.
- **Respiration** : Asseyez-vous confortablement et respirez lentement et profondément. Par exemple, comptez lentement jusqu'à quatre en inhalant, puis faites de même en expirant. Recommencez de 20 à 30 fois.
- **Visualisation** : Servez-vous de votre imagination pour éliminer les pensées sombres de votre esprit. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et visualisez une scène que vous trouvez réconfortante et reposante.
- **Méditation** : Asseyez-vous confortablement dans un endroit tranquille. Fermez les yeux et détendez vos muscles. Respirez doucement et naturellement. Choisissez un mot ou une phrase courte comme « paix » ou « je suis calme » et ne pensez qu'à ce mot ou cette phrase. Si d'autres pensées envahissent votre esprit, ne vous en faites pas ; chassez-les et concentrez-vous sur votre mot ou votre phrase. Faites cet exercice pendant 10 ou 20 minutes, une ou deux fois par jour.
- **Tai-chi** : Cette technique repose sur une série de mouvements que vous faites à votre rythme et qui mettent l'accent sur la concentration, la relaxation et la prise de conscience de la circulation de l'énergie dans votre corps.

- **Yoga** : Il s'agit d'un terme plutôt vague qui décrit un certain nombre de pratiques. Les positions de yoga remettent les différentes parties du corps en équilibre et ralentissent l'activité mentale de sorte à créer un sentiment de paix intérieure.

Il existe d'autres techniques de réduction du stress, dont l'autohypnose, les massages, les passe-temps, jouer avec les animaux et les consultations professionnelles. La technique que vous choisissez n'a pas vraiment d'importance. Ce qui compte, c'est de faire quelque chose pour diminuer votre stress.

Grossesse et mal au dos

Environ la moitié des femmes enceintes souffrent de maux de dos. Les médecins croient que cela est causé par trois principaux facteurs :

- **L'augmentation du poids corporel** : Cette augmentation est nécessaire pour le bébé (si elle n'est pas excessive) mais elle peut vous donner mal au dos.
- **Le changement de votre centre de gravité** : À mesure que votre utérus grossit, votre centre de gravité se déplace vers l'avant, ce qui peut nuire à votre posture et modifier la façon dont vous bougez.
- **Vos hormones** : Pendant la grossesse, le corps libère des hormones qui permettent aux ligaments entre les os du pelvis de s'assouplir et aux articulations de se relâcher. Bien que cela soit nécessaire pour que le bébé puisse passer par le pelvis durant la naissance, l'assouplissement des structures qui supportent les organes de la région du pelvis peut causer des malaises dans la région lombaire.
- N'endurez pas votre mal ! Il existe des moyens de vous soulager. Par exemple :
- **Tenez-vous bien**. La posture saine que vous avez apprise avant de tomber enceinte vaut également durant votre grossesse. À mesure que les mois passeront, vous courberez votre dos vers l'arrière pour contrebalancer le poids de votre ventre, ce qui fera forcer votre dos. Si vous avez ce problème, demandez à votre médecin comment ajuster votre posture pour qu'elle soit adéquate, même avec un ventre de plus en plus rond.
- **Modifiez votre posture lorsque vous êtes debout et assise**. Élevez légèrement vos pieds lorsque vous êtes assise et ne croisez pas vos jambes. Changez de position souvent et ne restez pas debout trop longtemps.
- **Servez-vous de vos oreillers**. Essayez de dormir sur le côté. Fléchissez vos genoux et placez un oreiller entre vos genoux et un autre sous votre ventre.
- **Évitez de soulever des objets lourds**, y compris les enfants !
- **Portez des chaussures et des vêtements adéquats**. Favorisez des chaussures à talon bas et des pantalons de maternité avec une taille basse qui assure un bon soutien. Une ceinture de soutien pourrait également vous aider.
- **Essayez des massages ou l'application de chaleur ou de froid**. Un bain chaud, un coussin chauffant ou des serviettes chaudes et humides peuvent vous soulager. Certaines femmes sont soulagées par l'alternance entre la chaleur et le froid. Un massage peut également soulager la douleur.
- **Restez en forme**. En autant que votre médecin est d'accord, faites de l'exercice pour maintenir le tonus des muscles de votre dos, ce qui réduira la douleur.

Si ces mesures ne vous soulagent pas suffisamment, parlez-en à votre médecin. Il pourra peut-être vous conseiller d'autres approches comme des étirements, qui pourraient soulager la douleur sans danger pour votre bébé.

Quoi qu'il en soit, n'endurez pas votre mal ! Le mal de dos peut parfois signaler une condition plus sérieuse, comme un accouchement prématuré. Si la douleur est aiguë et sans relâche, ou si elle est accompagnée d'autres symptômes, consultez votre médecin.

Les enfants et le mal de dos

Si le mal de dos chronique est relativement commun chez les adultes, les enfants et les adolescents sont moins susceptibles de souffrir de ce problème. Cependant, ils sont plus sujets aux épisodes de **douleur aiguë** (à court terme) à la suite d'une blessure.

Les enfants qui se plaignent de mal de dos doivent consulter un médecin, surtout s'ils ne sont pas blessés ou si la douleur persiste plus de quelques jours, parce que la douleur peut alors être le signe d'un problème médical sous-jacent.

Si votre enfant a mal au dos et que la douleur l'empêche de bien dormir, ou si la douleur est accompagnée de l'un ou l'autre des symptômes suivants, consultez un médecin immédiatement :

- fièvre
- perte de poids
- faiblesse, engourdissement, difficulté à marcher ou douleur irradiée dans une jambe ou dans les deux
- changement de la démarche ou de la posture
- problèmes de vessie ou d'intestins

Consultez un médecin si le mal de dos de votre enfant dure plus de quelques jours ou s'il s'aggrave subitement.

Certains facteurs rendent les enfants plus vulnérables aux maux de dos, par exemple :

- Le mal de dos est plus commun chez les filles que chez les garçons.
- Les enfants de plus de 12 ans sont plus sujets au mal de dos que les plus jeunes.
- L'obésité et une mauvaise **posture** peuvent causer des maux de dos.
- Les sacs d'école lourds que les enfants portent sur une épaule ou qu'ils tiennent dans une main peuvent causer des maux de dos.
- Les enfants qui passent plusieurs heures devant le téléviseur, à jouer à des jeux vidéo ou à utiliser un ordinateur sont plus sujets aux maux de dos que les enfants plus actifs.
- Les enfants qui font du sport, notamment des sports de contact, sont plus susceptibles de subir des blessures qui peuvent causer des maux de dos.
- Les personnes qui ont des problèmes au niveau de la structure de la colonne ainsi que certains troubles médicaux sont plus susceptibles d'avoir mal au dos.

La rentrée scolaire

Les sacs à dos sont pratiques et populaires auprès des enfants et des adolescents pour transporter leurs livres et fournitures scolaires. Un sac à dos bien conçu est plus sécuritaire qu'un sac à bandoulière, un porte-documents ou un sac à mains parce que les muscles les plus forts du corps, ceux du dos et des abdominaux, portent le poids du sac. Cependant, les sacs à dos qui sont trop lourds ou qui sont incorrectement portés peuvent causer de sérieux maux de dos, de cou et d'épaules.

Lorsque vous magasinez un sac à dos, recherchez les caractéristiques suivantes :

- **Deux bretelles aux épaules** : Un sac à dos doté d'une seule bandoulière transversale ne distribue pas la charge uniformément.
- **Bretelles larges et rembourrées** : Évitez les bretelles étroites qui peuvent creuser les épaules, causant ainsi de la douleur et compromettant la circulation.
- **Dos rembourré**. Un dos rembourré assure un confort accru et protège les enfants des objets pointus (crayons, règles, cahiers) qui pourraient leur faire mal au dos.

- **Légereté.** Le sac à dos devrait être fait de matériel léger et durable, pour ne pas ajouter trop de poids à la charge à porter.
- **Ceinture autour de la taille.** Cette ceinture de support aide à distribuer la charge plus uniformément.
- **Sac à dos sur roulettes.** Les sacs à dos sur roulettes sont un excellent choix pour les élèves qui doivent transporter une charge très lourde. Cependant, ils sont moins pratiques que les sacs à dos traditionnels parce qu'ils ne sont pas faciles à tirer dans la neige et qu'il faut aussi les soulever dans les escaliers. Informez-vous auprès de l'école de votre enfant ; plusieurs les interdisent car les enfants peuvent trébucher sur ces sacs dans les couloirs.

Si votre enfant utilise un sac à dos, donnez-lui les trucs suivants :

- **Ne pas trop le remplir.** Le sac à dos ne doit jamais peser plus de 10% ou 20% du poids de l'enfant.
- **Toujours utiliser les deux bretelles.** Ne jamais porter le sac à dos sur une seule épaule ; cela peut causer des douleurs musculaires.
- **Resserrer les bretelles pour que le sac soit près du corps.** Les bretelles doivent tenir le sac à dos à 5 cm (2 po) au dessus de la taille.
- **Soigneusement organiser le contenu du sac à dos.** Placer les articles plus lourds près du dos, et les articles pointus de manière sécuritaire, dans les compartiments.
- **Placer les articles inutilisés dans le casier.** Incitez votre enfant à décharger son sac aussi souvent que possible.
- **Plier les jambes en se penchant.** Les enfants ne devraient pas se plier à la taille lorsqu'ils soulèvent leur sac à dos.

Les signes suivants pourraient signaler que le sac à dos de votre enfant est trop lourd :

- Changement de posture lorsque l'enfant transporte son sac à dos.
- Difficulté à mettre ou enlever son sac à dos.
- Douleur en portant son sac à dos.
- Rougeurs où se trouvent les bretelles.

Si vous pensez que votre enfant a mal au dos, ou s'il se sent faible ou qu'il a les bras ou les jambes engourdis, consultez votre médecin.

Le diagnostic

Il est essentiel de déterminer la cause de la douleur, parce que les différents types de douleur requièrent différents traitements. Malheureusement, il est souvent difficile de déterminer les causes exactes des douleurs dorsales et cervicales en raison des structures complexes de ces régions et de l'interaction des os, des muscles, des ligaments et des nerfs. Il faudra peut-être passablement de temps et d'efforts avant d'en arriver au bon diagnostic mais il est nécessaire de le faire pour ensuite pouvoir identifier des moyens de soulager la douleur.

Les causes les plus courantes de maux de dos

Parce que la région lombaire (le bas du dos) supporte la majorité du poids corporel et que la taille est le pivot qui nous permet de nous tourner, cette région est particulièrement vulnérable aux blessures qui causent de la douleur. Les **entorses** et **claquages**, les **hernies discales**, la **sténose spinale**, le **syndrome des facettes articulaires** et l'**arthrose** sont les causes les plus fréquentes de douleurs lombaires.

Entorses et claquages

Les blessures des muscles ou tendons (claquages) ou des ligaments (entorses) sont à l'origine de la majorité des maux de dos. Ces blessures peuvent survenir lors de différentes activités. Le fait de mal soulever un objet ou de mal se tourner. L'embonpoint ou une mauvaise posture ; dormir dans une piètre position ou transporter un sac ou un porte-documents très lourd sont autant d'éléments qui peuvent causer les maux de dos.



Caractéristiques

Les claquages et entorses peuvent provoquer une douleur instantanée. Par contre, dans d'autres cas, la douleur et les raideurs se manifestent plus tard. Il arrive aussi que le muscle blessé se contracte (on parle alors d'un spasme). Peu importe la réaction de votre corps, celle-ci vise à prévenir les dommages additionnels en vous forçant à cesser votre activité sur le champ.

Entorse : Dans le cas d'une entorse légère (une foulure), la région touchée est sensible et raide, et le mouvement est douloureux pendant quelques jours. Si l'entorse est modérée, la douleur et les raideurs peuvent durer d'une à trois semaines. Si l'entorse est plus grave, il est possible que vous ne puissiez pas du tout utiliser le membre meurtri.

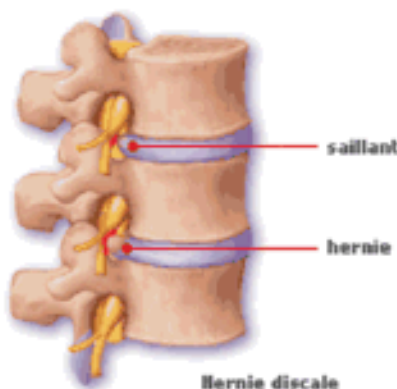
Claquage : Dans le cas d'un claquage léger, la région est douloureuse mais la mobilité n'est généralement pas trop réduite. Si le claquage est un peu plus sérieux, la région est douloureuse, il est possible qu'elle soit enflée et ecchymosée, et le mouvement est difficile. Dans le cas d'un claquage grave, la douleur est intense et le mouvement est extrêmement difficile.

Hernie discale

Il est possible qu'un disque se brise simplement en raison de l'usure. Par contre, il arrive qu'un claquage ou une autre blessure cause la rupture du disque. Une telle rupture peut être douloureuse si elle fait saillir le disque et celui-ci comprime l'un des nerfs qui partent de la colonne.

Caractéristiques

Le nerf sciatique, qui va de la colonne jusque dans la jambe, est le nerf le plus vulnérable. Toute pression sur ce nerf cause une sciatalgie, une douleur vive et fulgurante dans le bas du dos, le fessier et les jambes. (Si le disque hernié se trouve dans la partie supérieure de la colonne, la douleur se ressent au niveau du cou).



Hernie discale

Les mouvements ordinaires, comme s'asseoir ou se pencher, peuvent être difficiles. Dans certains cas graves, la douleur peut être si intense que les mouvements les plus simples sont à peu près impossibles. Une faiblesse considérable dans les deux jambes ou une douleur accompagnée d'une incontinence vésicale ou anale peut être le signe d'un problème sérieux qui nécessite des soins médicaux immédiats.

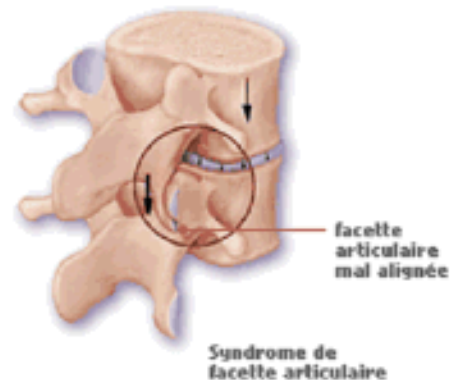
Syndrome des facettes articulaires

Les facettes des vertèbres lombaires relient les vertèbres et assurent la flexibilité de la colonne. Les racines nerveuses passent dans ces facettes pour connecter la moelle épinière aux bras, aux jambes et à d'autres parties du corps. Lorsqu'une blessure ou de l'arthrite cause de l'enflure dans ces articulations, de la douleur et des raideurs s'en suivent. La colonne des personnes atteintes du syndrome des facettes articulaires devient généralement rigide et souvent, ces personnes doivent tourner tout leur corps pour regarder à gauche ou à droite.

Caractéristiques

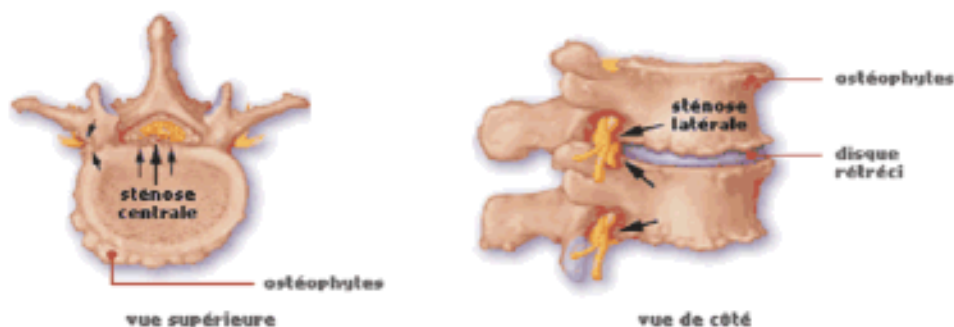
Les symptômes dépendent de l'endroit où se trouve la facette articulaire touchée. Si elle est située dans le cou, elle peut causer des maux de tête et des raideurs au niveau des articulations du cou. Si elle est dans le dos, elle peut causer de la douleur dans le bas du dos, les hanches ou les cuisses.

Normalement, la douleur est plus intense tôt le matin et s'estompe jusqu'en mi-journée pour reprendre de l'intensité en fin de journée. Les mouvements de torsion ou d'élongation de la colonne peuvent augmenter l'intensité de la douleur.



Sténose spinale

Une sténose est un rétrécissement d'une ouverture ou d'un passage. Lorsque l'espace autour de la moelle épinière et de la racine nerveuse rétrécit, on parle de sténose spinale. L'arthrite ou une excroissance osseuse peuvent être à l'origine de ce problème, qui peut entraîner la compression ou le pincement d'un nerf.



Caractéristiques

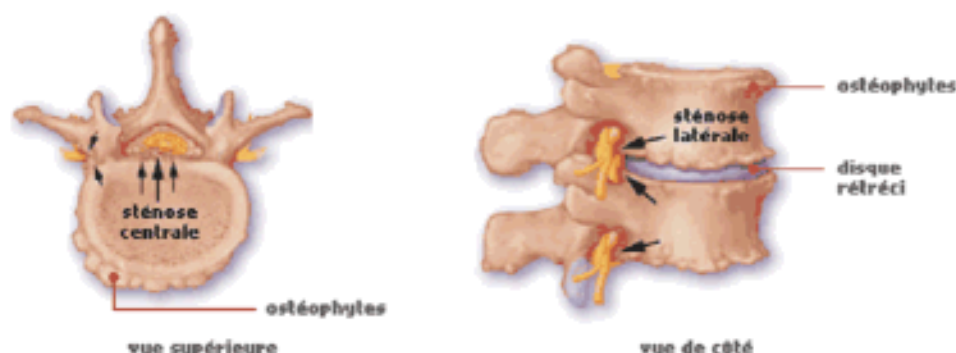
Le rétrécissement rachidien n'est pas toujours douloureux, mais s'il est accompagné de douleurs, les plaintes les plus communes sont :

- de la douleur ou des crampes dans les jambes
- une douleur irradiée dans le dos et les hanches, qui se situe habituellement d'un seul côté et qui est plus intense en position assise
- un engourdissement, des picotements ou de la faiblesse dans une jambe ou un pied
- une douleur dans le cou ou les épaules qui peut se prolonger dans le bras ou la main

Les personnes souffrant d'une sténose aiguë dans la colonne lombaire (le bas du dos) prennent l'habitude de voûter leur dos pour soulager les symptômes. Dans certains cas graves, l'incontinence vésicale ou anale est possible.

Arthrose

L'arthrose est une condition qui touche les articulations. Lorsque l'arthrose se manifeste au niveau de la colonne, elle cause une détérioration lente du cartilage qui recouvre les facettes des articulations. Sans cette protection, les facettes des vertèbres se frottent les unes sur les autres, ce qui cause les raideurs et le mal de dos.



Caractéristiques

Douleur, raideurs et perte de flexibilité au niveau du cou ou du dos. La douleur se manifeste habituellement après un travail excessif ou à la suite d'une période d'inactivité. Un changement de température peut aussi provoquer de la douleur.

Le lumbago

Le lumbago est une douleur au niveau des lombaires c'est-à-dire au niveau du bas du dos. La douleur apparaît le plus souvent d'une manière brutale à la suite d'un faux mouvement ou d'un effort pour se relever.

La contracture des muscles de la colonne entraîne le déplacement des vertèbres qui restent bloquées en position.

Le tout est associé à une compression du disque intervertébral.

Le lumbago peut se doubler d'une sciatique. On parle d'une "lombo-sciatique".

Sans traitement, le lumbago peut devenir chronique et entraîner une hernie discale. Le lumbago survient habituellement lorsque l'individu soulève un objet lourd du sol sans plier les genoux, ou à la suite d'un mouvement brusque ou même banal ("au saut du lit"). Comme toute contracture, le lumbago peut être provoqué par la pratique d'un sport sans échauffement. L'individu reste bloqué dans la position et ressent une douleur "en coup de poignard".

Le lumbago est aussi désigné par l'expression "se faire un tour de rein".

La lordose

Elle consiste en une accentuation exagérée de la cambrure du dos au niveau des lombaires. Elle résulte d'une mauvaise posture, fesses en arrière, poitrine en avant. Elle apparaît après une grossesse, le poids du bébé pesant vers l'avant. Elle peut également être la conséquence d'une faiblesse des muscles dorsaux ou de l'abdomen.

La sciatique

Souvent très invalidante car très douloureuse, elle est due à une compression ou au pincement du nerf sciatique, seul gros nerf qui descend le long de la jambe. Le nerf sciatique peut être comprimé pour plusieurs raisons : une hernie discale ou une déformation de la colonne suite à une arthrose. Elle se manifeste parfois aussi pendant ou après une grossesse.

La douleur est aiguë au niveau de la fesse où le nerf prend racine et peut descendre tout le long, à l'arrière de la jambe jusqu'au pied.

La scoliose

La colonne vertébrale dessine un S, s'incurvant latéralement. Souvent congénitale, elle se manifeste et se diagnostique dès l'enfance. La scoliose sévère est souvent due à une légère différence de longueur des jambes. La correction passe par le port d'un appareil orthopédique, la kinésithérapie, voire la chirurgie. A l'âge adulte, la scoliose se manifeste chez les patients qui souffrent du dos de manière chronique. Pour se soulager, ils prennent la mauvaise habitude de se pencher d'un côté. Les muscles du dos se raidissent et raccourcissent, accentuant le déséquilibre. La personne souffre de plus en plus de tensions qu'elle crée elle-même. Cela favorise l'apparition d'arthrose précoce.

Traumatisme physique répétitif

Un incident majeur qui endommage les muscles ou ligaments du dos et surtout les vertèbres (ex : fracture) peut provoquer des douleurs vives et invalidantes à vie. Ceci peut se voir lors d'une chute d'une certaine hauteur, un choc direct, lors d'une partie de rugby ou encore après un traumatisme majeur comme un accident de voiture. Toutefois, si nous excluons ces traumatismes majeurs, les mauvais gestes répétés pendant des années peuvent aussi provoquer des douleurs de dos en usant les disques intervertébraux, les ligaments et muscles. Ceci est beaucoup plus fréquent ! C'est le cas du chauffeur qui passe un grand nombre d'heures chaque jour dans son véhicule, subissant les vibrations répétées des routes accidentées ou celui du travailleur qui soulève presque toute la journée des sacs de ciment ou autres charges lourdes. C'est aussi le cas de la secrétaire, de l'analyste informaticien qui passent des heures devant l'ordinateur, et bien souvent assis sur un siège plus ou moins adapté. Sans oublier les tâches domestiques pour lesquelles on peut passer un grand nombre d'heures par jour, soit courbé sur un aspirateur, devant une planche à repasser, à soulever des enfants, à sortir le poulet du four, à mettre les vêtements dans la machine à laver ou dans le séchoir. Pendant le week-end, le dos peut aussi être beaucoup sollicité par le jardinage, les réparations dans la maison (électricité, plomberie, papiers peints) ou les jeux avec les enfants. Sans oublier les quelques rares moments de sport ou autres activités physiques de loisirs qui provoquent les fameuses lombalgies du lundi matin. Le dos est constamment sollicité pour lever, transporter, pivoter et plier. Tôt ou tard, les longues et répétitives périodes d'efforts physiques, et de microtraumatismes provoquent des problèmes, à moins que des mesures correctives et préventives ne soient prises pour que le dos soit préparé à faire face à ces situations

Excès de poids

Un architecte détermine quels matériaux il va employer pour construire un pont selon l'utilisation qui va être faite - trafic de bicyclettes ou de poids lourds par exemple. Malheureusement, chaque individu a un dos construit avec les mêmes matériaux, qu'il soit maigre ou gros. Donc, une surcharge pondérale entraîne une plus forte pression du corps sur chaque vertèbre et disque intervertébral. Chaque kilo superflu (même s'il devient de plus en plus difficile à perdre avec l'âge) comprime et déshydrate le disque, rendant ainsi la colonne vertébrale de plus en plus fragile. Une bonne nutrition et une perte de l'excès pondéral sont donc des facteurs importants dans la prévention des lombalgies

Mauvaise Posture

Une mauvaise posture fait travailler certains muscles plus que d'autres et provoque ainsi des raideurs et tensions articulaires qui peuvent, au fil des années, conduire à certaines déformations douloureuses du dos. Une mauvaise posture est provoquée par des mauvaises habitudes en s'asseyant (position avachie), par des chaises ou lits inconfortables ainsi que par un environnement non-ergonomique (à la maison, dans la voiture ou au travail). Les mauvaises habitudes bien souvent débutent à l'école lorsque les enfants portent de lourds cartables non adaptés et sont assis sur des sièges mal conçus. Elles continuent à l'âge adulte par un manque d'exercices et un affaiblissement de la musculature.

Manque d'exercices physiques et mauvaise mécanique corporelle

Le manque d'exercices est dû à notre mode de vie sédentaire. Nous regardons les sports mais n'en faisons plus beaucoup. N'oublions pas qu'avec l'âge nos disques intervertébraux se déshydratent et perdent leur élasticité et leur résistance à la pression. Afin de réduire les risques pour notre dos, il est important de garder des articulations souples, et des muscles abdominaux et dorsaux en bonne

forme. Ceci demande un exercice régulier. Tous les exercices ne sont pas bons pour les lombalgies. Nous verrons ce qu'il faut penser des sports et des activités physiques les plus courants. La plupart des adultes ont une mauvaise mécanique corporelle. Ceci n'a jamais été enseigné à l'école et beaucoup de personnes continuent à plier leur dos au lieu de plier leurs jambes lorsqu'il s'agit de se baisser ou de soulever un poids. Les enfants imitent les mauvaises habitudes des parents. Apprendre la bonne mécanique corporelle, comment se pencher, se lever, comment porter un objet lourd devraient être enseignés dès l'enfance.

Le Stress Psychologique

Le stress, la tension nerveuse et l'anxiété augmentent les contractions musculaires du corps. Ceci est particulièrement vrai pour la région lombaire ainsi que pour celle du cou. Ceci explique pourquoi les douleurs de dos sont plus fréquentes lors de périodes de stress professionnel, familial, etc... Vous en avez "plein le dos". Le stress en lui-même ne provoque pas la douleur vertébrale, mais révèle une condition pré-existante. Le "management" du stress avec des périodes de relaxation permet d'éviter ou de diminuer les lombalgies

Les causes les plus courantes de douleurs cervicales

Les causes les plus communes de douleurs cervicales sont des anomalies des tissus mous, comme les **claquages** et les entorses, qui sont causées par des blessures ou l'usure.

Les agressions que subissent les tissus mous peuvent résulter d'une mauvaise posture, de l'usage d'un oreiller qui ne supporte pas bien la tête ou de tâches qui exigent que le corps prenne des positions qui ne lui sont pas naturelles, comme lorsque vous peignez le plafond.

Une concentration intense sur une tâche précise peut créer une tension dans les muscles du cou, ce qui peut entraîner des douleurs cervicales.

Des maladies dégénératives et inflammatoires comme l'**arthrose** ou la **polyarthrite rhumatoïde** peuvent aussi causer des douleurs cervicales. L'arthrose peut entraîner une usure des articulations de la colonne cervicale alors que la polyarthrite rhumatoïde peut mener à la dégénérescence des articulations du cou.

En raison de la flexibilité du cou et parce qu'il supporte le poids de la tête, il est très vulnérable aux blessures. Les sports et les chutes peuvent causer des blessures cervicales douloureuses. Les accidents automobiles sont une autre cause commune de douleurs cervicales. En fait, environ 20 pour cent des personnes impliquées dans une collision par l'arrière éprouvent des **symptômes** dans la région du cou, parce que l'impact de la collision pousse le corps vers l'avant et l'arrêt brusque pousse la tête et le cou vers l'arrière. En quelques secondes seulement, vous avez subi un coup de fouet cervical (hypertension-hyperflexion).

Voici quelques autres causes de douleur cervicale :

- **Sténose spinale** : rétrécissement de l'espace autour de la moelle épinière qui provoque la compression ou le pincement d'un nerf.
- **Syndrome des facettes articulaires** : enflure des articulations dans la colonne qui cause des raideurs et de la douleur.
- **Arthrose** : détérioration du cartilage entre les articulations de la colonne qui provoque un frottement des os les uns contre les autres.
- **Dégénérescence des disques cervicaux** : décomposition des disques qui servent de coussinets entre les vertèbres.
- **Disque hernié (rompu)** : disque qui fait saillie et qui comprime un nerf, pouvant ainsi causer de la douleur.

Le torticolis

C'est une affection au niveau du cou qui s'accompagne toujours d'une douleur musculaire et d'une torsion des cervicales avec inclinaison de la tête. Il peut trouver son origine dans un accident mineur : un rhumatisme, une inflammation articulaire ou le déplacement d'une vertèbre cervicale. Le torticolis peut être congénital et se manifeste chez le jeune enfant entre deux et six ans

Blessures résultant d'un accident de la route

Les accidents de la route sont une cause fréquente de blessures au dos. L'impact d'une collision force le corps à absorber beaucoup d'énergie en très peu de temps, ce qui peut entraîner des blessures à la colonne ou au cou.

Si vous êtes impliqué dans un accident de la route et que vous ressentez des douleurs dans le cou et dans le dos, ne bougez pas. Attendez l'ambulance. Si la douleur est aiguë, si vos bras ou vos jambes sont engourdis ou si vous avez perdu le contrôle de votre vessie ou de vos intestins, dites-le au personnel d'urgence. Vous pourriez être sérieusement blessé et devriez être examiné par un médecin.

Bien que les collisions puissent causer des fractures, elles sont beaucoup plus susceptibles de causer des dommages aux tissus mous (muscles, ligaments et tendons). Il peut être difficile pour les médecins de déterminer la nature exacte d'une blessure à un tissu mou, parce que ce type de blessure n'est pas toujours visible sur les tests d'imagerie. Il est donc possible que les rayons-x et autres tests ne révèlent rien d'anormal même si vous êtes blessé.

Les accidents de la route peuvent causer différents types de blessures, notamment :

- **Blessures à la moelle épinière** : Lorsque la **moelle épinière** est blessée, les messages que le cerveau envoie au reste du corps sont interrompus. Cela peut causer une perte de motricité ou de sensation, ou une paralysie permanente.
- **Hernie discale** : Aussi appelée luxation discale, détérioration discale ou nerf coincé. Une hernie discale se produit lorsque les coussins de cartilage qui séparent les os de la colonne se déplacent et exercent une pression sur un nerf. Cela cause de la douleur au bas du dos, dans le cou, les bras et les jambes. Le traitement dépend de la gravité de la blessure. Souvent, une modification des activités, des analgésiques ou des **relaxants musculaires** en vente libre et l'application de compresses chaudes et froides suffisent pour soulager la douleur.
- **Fractures par compression** : L'impact violent d'un accident de la route peut pousser les **vertèbres** les unes contre les autres et exercer une pression sur la colonne.
- **Coup de fouet cervical** : Il s'agit de la blessure la plus commune résultant d'un accident de la route, et vous pouvez subir un coup de fouet cervical même si vous roulez à basse vitesse. Lorsque le véhicule s'arrête abruptement, le corps est poussé dans différentes directions. Le cou est propulsé vers l'avant puis vers l'arrière, s'étirant souvent au-delà de son amplitude habituelle. Cette blessure peut entraîner des douleurs chroniques au cou et des maux de tête récurrents, lesquels peuvent éventuellement causer l'**arthrite**. La douleur résultant d'une blessure causée par un coup de fouet cervical se manifeste habituellement de huit à douze heures après l'accident.

Traitement des blessures

Les blessures graves à la colonne peuvent nécessiter une chirurgie et une longue période de réhabilitation. Heureusement, la plupart des blessures au dos résultant de collisions ne sont pas si graves. Une fois que vous vous êtes remis du traumatisme de l'accident, le traitement inclut souvent de la physiothérapie active accompagnée d'étirements et de conditionnement aérobique. Les massages peuvent aussi aider. Un matelas plus ferme et un oreiller cervical peuvent également apporter un soulagement additionnel.

Une des meilleures façons de guérir les blessures dorsales est de renforcer les plus importants groupes de muscles de votre corps, c'est-à-dire les muscles abdominaux et dorsaux. Ces muscles

travaillent ensemble pour supporter votre dos. Des activités aérobiques à faible impact, qui ne font pas forcer votre dos et qui ne lui donnent pas de coup, peuvent également aider à augmenter la force et l'endurance de vos muscles dorsaux. La marche et la nage sont des exercices à privilégier. Les étirements, notamment ceux qui améliorent la souplesse des hanches et du haut des jambes, peuvent aider à aligner les os de votre pelvis et minimiser l'inconfort. Demandez à votre médecin de vous suggérer des activités qui conviennent à votre programme de réhabilitation.

En outre, les médicaments en vente libre comme les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) peuvent aider à soulager la douleur. Si elle est intense, votre médecin vous prescrira peut-être des médicaments plus puissants à court terme.

Prévention

Peu importe la blessure dorsale, le meilleur traitement demeure la prévention. Assurez-vous que vos appuie-tête soient ajustés à la bonne hauteur et qu'ils soient tout près de l'arrière de votre tête. Lorsque vous êtes arrêté à une intersection, gardez votre pied fermement sur le frein. Si un autre véhicule vous frappe de l'arrière, cela empêchera votre véhicule d'aller brusquement de l'avant et minimisera les effets du coup de fouet cervical. Enfin, regardez toujours devant vous. Si votre tête est tournée d'un côté ou de l'autre, vous avez plus de chances de subir une blessure cervicale si un véhicule vous frappe par l'arrière.

Faites de l'exercice régulièrement et restez en forme. Plus votre corps est fort, plus vous récupérez rapidement après une blessure dorsale.

L'examen

Lorsque vous consultez un médecin pour des douleurs dorsales ou cervicales, il vous posera des questions au sujet de votre douleur et effectuera un examen physique. S'il ne trouve pas la cause de la douleur, il vous recommandera peut-être d'autres tests pour aider à en déterminer la source. Plusieurs tests peuvent être recommandés ; votre médecin choisira celui ou ceux qui conviennent à vos antécédents et au type de douleur que vous ressentez.

Un rendez-vous, ça se prépare

Avant votre rendez-vous chez le médecin, prenez le temps de bien vous préparer. Il est probable que votre médecin vous pose les questions suivantes, alors pensez aux réponses avant votre rendez-vous :

- Depuis quand avez-vous mal ?
- La douleur est-elle apparue soudainement ou graduellement ?
- Qu'est-ce qui soulage la douleur ? Qu'est-ce qui l'aggrave ?
- Sur une échelle de 0 à 10, 0 signifiant aucune douleur et 10 signifiant une douleur intense, comment évalueriez-vous votre douleur ?
- Quels médicaments avez-vous pris pour soulager la douleur ? Avez-vous pris des médicaments d'ordonnance, en vente libre ou des produits naturels (à base de plantes, homéopathiques ou naturopathiques) ?
- Avez-vous subi une anesthésie tronculaire (injection d'un agent anesthésique dans un nerf pour soulager la douleur dans une région précise) ?
- Avez-vous eu recours à des thérapies physiques ou d'autres traitements alternatifs pour soulager votre douleur ?
- Avez-vous d'autres problèmes de santé dont votre médecin n'est pas au courant ?
- Quels sont les médicaments que vous prenez pour traiter des conditions autres que votre douleur ?

Vous pouvez également préparer une liste de vos questions ou soucis à la maison et l'apporter à votre rendez-vous.

L'examen clinique

L'examen commencera probablement par une révision de vos antécédents médicaux au cours de laquelle votre médecin vous interrogera sur vos **symptômes**, votre style de vie et sur l'impact de la douleur sur vos activités quotidiennes. Cela l'aidera à évaluer le rôle que jouent le stress et d'autres facteurs de votre style de vie. Si vous en êtes à votre première visite, votre médecin vous demandera probablement si vous avez d'autres conditions médicales et si vous avez déjà subi une chirurgie.

Le médecin examinera votre cou et/ou votre dos. Il vérifiera comment vous vous asseyez, marchez et levez vos jambes et vos bras. Il évaluera également votre sensation (ce que vous ressentez et quand vous le ressentez) et la vigueur de vos réflexes au niveau de différentes parties du corps. D'une part, cela l'aidera à déterminer l'origine de la douleur (qui n'est pas nécessairement l'endroit où vous ressentez la douleur), votre amplitude de mouvement sans douleur et selon que vous avez des spasmes musculaires et d'autre part, à déterminer si une condition sous-jacente est à l'origine de la douleur.

À la suite de votre **examen clinique**, votre médecin recommandera peut-être certains tests de diagnostic. Les plus communs sont les suivants :

- **Rayons X**
- **Tomographie par ordinateur**
- **Myélogramme**
- **Imagerie par résonance magnétique (IRM)**
- **Électromyogramme (EMG)**

Après l'examen clinique et les tests de diagnostic, votre médecin décidera peut-être de vous envoyer consulter un spécialiste (comme un orthopédiste ou un neurologue), un physiothérapeute ou un chiropraticien pour une évaluation ou un traitement plus approfondi.

Si vous ne comprenez pas ce que le médecin vous explique, n'hésitez pas à lui demander de clarifier ses propos. Il est important que vous compreniez bien votre mal de dos. Cela vous aidera à faire des choix plus éclairés qui vous permettront de mieux composer avec la douleur.

Les tests de diagnostic

Les rayons x créent une image détaillée des différents types de tissus. Par exemple, un rayon x de la colonne montre les vertèbres et le système nerveux central. Ils permettent de détecter les fractures, les infections, les dislocations, les tumeurs, les ostéophytes et les problèmes de disques, et ils aident les médecins à évaluer la courbure rachidienne ainsi que les anomalies. Cependant, les blessures rachidiennes ne se voient pas toutes sur les rayons x donc il arrive parfois que les médecins recommandent d'autres tests comme la tomographie par ordinateur, l'IRM ou le myélogramme pour obtenir plus d'information sur les structures du dos.

Tomographie par ordinateur – La tomographie peut montrer la taille et la forme du canal rachidien, son contenu et les structures qui l'entourent. La tomographie est particulièrement utile pour voir les os en détail, notamment pour détecter une sténose. Parfois, la tomographie est effectuée en plus d'un myélogramme de la colonne qui fournit des renseignements additionnels.

Myélogramme – Type de rayon x qui nécessite un colorant spécial permettant de mieux voir le canal rachidien et les racines nerveuses. Une fois la région engourdie à l'aide d'un anesthésique local, un colorant est injecté à l'aide d'une mince aiguille dans la cavité sous-arachnoïdienne (cavité remplie de fluide située entre les os de la colonne vertébrale). On l'utilise parfois avec d'autres tests comme la tomographie ou l'IRM si ces derniers ne permettent pas d'identifier la cause de la douleur.

Imagerie par résonance magnétique (IRM) – Procédure qui produit une image en trois dimensions des structures corporelles à l'aide d'aimants puissants et d'une technologie informatique poussée. Elle permet de voir la moelle épinière, les racines nerveuses, les régions connexes, ainsi que toute tumeur ou section hypertrophiée ou dégénérée.

Électromyogramme (EMG) – Procédure qui mesure les impulsions électriques d'un muscle au repos et lorsqu'il se contracte. Cela permet aux médecins de diagnostiquer les problèmes qui causent des dommages aux muscles, aux nerfs et aux endroits où les nerfs et les muscles se rencontrent. Une hernie discale en est un exemple. Lors de ce test, une électrode est insérée dans un muscle et un fil qui relie l'électrode à un appareil enregistre l'activité électrique dans ce muscle.

Traitement

La plupart du temps, les maux de dos se résorbent en deux à quatre semaines avec ce que les médecins appellent une **thérapie conservatrice**, laquelle inclut :

- Des analgésiques en vente libre
- L'application de glace durant les 24 premières heures, suivie de l'application de chaleur les jours suivants
- Une reprise graduelle des activités habituelles

Il est recommandé de ne pas rester alité plus de deux ou trois jours. Même si vous ressentez une certaine douleur en bougeant, il est généralement préférable de rester mobile. Cela aide à soulager les spasmes musculaires et à renforcer les muscles qui supportent le dos.

Les personnes souffrant de douleurs aiguës dans la région lombaire pourraient bénéficier d'un programme d'exercices. Il importe toutefois d'entreprendre ce programme dès que le mal se manifeste et de s'assurer qu'il ne fasse pas trop forcer le dos. L'objectif de tout programme d'exercices est de prévenir les faiblesses résultant de l'inactivité et d'améliorer la capacité du corps à tolérer l'activité, afin de permettre une reprise des activités habituelles dès que possible.

À moins que le mal de dos ne soit causé par une condition médicale sérieuse ou identifiable et nécessitant une opération, une chirurgie devrait être le dernier recours à considérer, seulement si aucune des autres options ne parvient à soulager la douleur.

Les médicaments

Différents types de médicaments sont utilisés pour soulager les maux de dos. Certains sont offerts en vente libre, d'autres nécessitent une ordonnance médicale.

Bien que certains analgésiques commencent à agir après plusieurs semaines, la plupart sont conçus pour être pris durant de courtes périodes de temps. Si vous avez besoin de prendre des médicaments durant une période supérieure à la limite recommandée sur l'emballage, vous devriez le faire sous surveillance médicale car tous les médicaments, qu'ils soient offerts en vente libre ou sur ordonnance, peuvent causer des effets secondaires et présenter des risques.

Dites à votre médecin quels médicaments vous prenez (cela inclut les remèdes à base de plantes et les autres produits naturels) afin d'éviter les dangereuses interactions médicamenteuses. Votre médecin ou votre pharmacien vous aidera à comprendre tout ce que vous devez savoir au sujet des médicaments que vous prenez.

Terminologie essentielle

Accoutumance

L'accoutumance, ou la toxicomanie, constitue un asservissement à un médicament ou une drogue. Cet état se caractérise par un besoin intense de ressentir les effets psychotropes d'une substance plutôt que le soulagement de la douleur physique. La toxicomanie est assortie de comportements inappropriés, comme le déni de la réalité que constitue l'usage de drogues ou des activités illégales en vue de se procurer la drogue qui crée l'état de manque.

Contre-indication

Une contre-indication est une condition qui rend un médicament inapproprié pour une personne donnée. Par exemple, parce que l'acétaminophène est transformé dans le foie, les thérapies à l'acétaminophène sont contre-indiquées chez les personnes atteintes de maladies hépatiques.

Interactions médicamenteuses

Les médicaments ne sont pas tous compatibles les uns avec les autres. Une interaction médicamenteuse se produit lorsque deux médicaments ou plus sont pris ensemble et ont un impact l'un sur l'autre. Dans certains cas, l'action d'un médicament peut être neutralisée alors que dans d'autres cas, l'action d'un des médicaments peut devenir dangereuse. Il arrive même parfois qu'une combinaison de médicaments soit toxique.

Précautions

Les précautions sont des facteurs de risque associés à certains types de médicaments. Voilà pourquoi il importe de parler de l'usage de tous les médicaments avec un médecin ou un pharmacien.

Dépendance physique

La dépendance physique est l'adaptation physiologique du corps à la présence d'un opioïde (analgésique narcotique), qui entraîne des symptômes de privation lorsque le sujet cesse de prendre le médicament. La dépendance physique n'est pas synonyme d'accoutumance.

Effets secondaires

Les médicaments peuvent avoir des effets autres que ceux pour lesquels ils sont utilisés, que l'on appelle les effets secondaires. Les effets secondaires des médicaments sont différents d'une personne à l'autre. Par exemple, il est possible qu'un médicament cause des étourdissements ou des maux d'estomac chez une personne alors qu'une autre personne prenant le même médicament n'aura aucun problème. Il est important de rapporter les effets secondaires à votre médecin. Il existe peut-être un autre médicament pour traiter la même condition, mais sans les effets secondaires.

Tolérance

La prise d'un médicament tel un analgésique narcotique sur une période prolongée peut causer une accoutumance physique. La dose doit alors être augmentée régulièrement pour obtenir le même soulagement.

Toxicité

Les effets d'un médicament sont proportionnels à la quantité de médicament présente dans le sang. Lorsque la quantité de ce médicament est excessive, elle peut être toxique, donc dangereuse. La toxicité peut résulter de la prise d'une dose trop élevée, de l'usage pendant une période supérieure à celle qui est indiquée ou de l'incapacité du corps à éliminer le médicament.

Thérapies alternatives

Outre les médicaments et l'application de chaleur et de froid, d'autres thérapies peuvent être utiles dans le traitement de la douleur associée aux maux de dos.

Physiothérapie

Les médecins recommandent souvent la physiothérapie durant les premières semaines suivant l'apparition de la douleur. La physiothérapie débute généralement par des exercices à faible impact comme la natation, le vélo ou la marche, parce que ces activités sont peu exigeantes pour le dos. Après un certain temps, le physiothérapeute ajoute souvent des exercices de conditionnement pour raffermir les muscles de l'abdomen et du dos.

Les physiothérapeutes peuvent également expliquer en quoi consiste une bonne posture, comment se coucher et comment soulever des objets pour minimiser le risque de malaises et prévenir tout épisode éventuel de mal de dos. [Cliquez ici](#) pour en savoir davantage sur ces sujets importants.

Ergothérapie

Les ergothérapeutes collaborent étroitement avec les physiothérapeutes pour aider les gens à adapter leur façon de bouger à leurs tâches au travail et à la maison.

Acupuncture

L'acupuncture consiste à insérer de toutes petites aiguilles à certains endroits précis du corps. On croit que cela déclenche la libération d'endorphines, des substances chimiques naturelles qui soulagent la douleur. Plusieurs personnes souffrant de maux de dos affirment que l'acupuncture soulage leur mal. D'ailleurs, certaines études ont démontré que cette technique peut être efficace pour soulager certains types de douleur chronique.

Techniques de gestion du stress

La massothérapie, le yoga et d'autres techniques de gestion du stress peuvent aussi aider à soulager la douleur.

Électrostimulation

La neurostimulation transcutanée (TENS) est une procédure qui envoie des impulsions électriques aux nerfs par le biais d'électrodes placées sur la peau. On croit que cette procédure neutralise la sensation de douleur et l'empêche de se rendre au cerveau. Cette procédure n'est pas douloureuse mais elle n'est pas efficace dans tous les cas ni pour tous les types de douleur.

Chiropractie

La chiropractie est généralement plus efficace pour soulager la douleur aiguë que pour traiter la douleur chronique.

La chiropractie est basée sur la manipulation, une manœuvre manuelle des articulations qui les fait forcer un peu plus que l'amplitude de mouvement habituelle le requiert, dans le but d'accroître la mobilité. La manipulation peut également être utilisée pour étirer un muscle contracté et soulager un spasme.

Un chiropraticien qualifié et expérimenté peut habituellement identifier quelles articulations causent la douleur et les manipuler efficacement. Certains professionnels de la santé, comme les physiothérapeutes, ont également les compétences requises pour effectuer des manipulations.

Autres thérapies

D'autres thérapies peuvent également apporter un certain soulagement, comme la traction de la colonne, les injections au point critique, les injections dans les facettes des vertèbres lombaires et la rétroaction biologique.

Options chirurgicales

Très peu de personnes souffrant de maux de dos doivent recourir à la chirurgie. En fait, il n'existe aucune technique chirurgicale pour soulager la douleur causée par les muscles et les autres tissus mous. Cependant, dans certains cas, la chirurgie peut rectifier un problème et soulager la douleur.

On réserve habituellement les chirurgies pour les cas où la douleur est causée par une **hernie discale** (le contenu du disque fait saillie et modifie la forme normale du disque ; souvent le disque hernié exerce une pression sur un nerf), une **sténose spinale** (rétrécissement du canal rachidien) ou une **spondylolisthésis** (mauvais alignement des vertèbres). Même dans de tels cas, la chirurgie est utilisée en dernier recours, si aucun autre traitement n'a soulagé la douleur.

Chirurgies dorsales

Lorsque une chirurgie du dos est requise, il s'agit généralement de l'une des procédures suivantes :

Discectomie

La discectomie est effectuée pour diminuer la pression sur la moelle épinière ou sur l'une des racines nerveuses de la moelle épinière. Elle consiste à enlever un disque en tout ou en partie. Parfois, on enlève également les ostéophytes. L'espace entre les vertèbres peut rester ouvert ou être rempli par un petit morceau d'os, puis fusionné.

Fusion

La fusion consiste à souder deux vertèbres en permanence dans le but d'éliminer la douleur résultant du mouvement.

Laminectomie

La laminectomie implique l'ablation d'une partie d'une vertèbre pour soulager la pression sur une racine nerveuse, pour traiter les lésions médullaires ou pour permettre au chirurgien d'atteindre la moelle épinière.

Chirurgies cervicales

Différentes opérations chirurgicales peuvent traiter les troubles de la **colonne cervicale**. Une chirurgie cervicale peut être la réponse aux problèmes des personnes qui sont généralement en santé, si :

- les **thérapies conservatrices** ne sont pas efficaces ;
- vous éprouvez des problèmes neurologiques (au niveau des nerfs) impliquant vos bras ou vos jambes ;
- vous avez de la difficulté à marcher ou à rester en équilibre.

Comme c'est le cas pour les chirurgies dorsales, la chirurgie la plus commune pour traiter les douleurs cervicales consiste en l'ablation totale ou partielle d'un disque (**discectomie**), la fusion permanente de deux vertèbres (**fusion**) ou l'ablation d'une partie d'une vertèbre (**laminectomie**).

L'activité physique

Plusieurs personnes souffrant de maux de dos ou de cou évitent l'exercice parce qu'elles craignent que l'activité augmentera leur douleur. Cependant, l'exercice et la forme physique sont une composante nécessaire de la prévention et du processus de guérison des problèmes dorsaux et cervicaux. Les bonnes activités et les mouvements appropriés favorisent la guérison en nourrissant et en réparant les structures rachidiennes, et en préservant la flexibilité et la force de la colonne.

Exercices et conseils

Un programme d'exercices peut aider à minimiser les maux de dos en assouplissant et en renforçant les muscles du dos, de l'abdomen, des hanches et des cuisses. Par contre, il importe de faire les bons exercices et de bien les faire. Voilà pourquoi les médecins suggèrent souvent à leurs patients de consulter un physiothérapeute, un professionnel qui peut élaborer un programme d'exercices approprié et surveiller les progrès du patient.

Un programme d'exercices bien pensé inclura probablement des étirements, des exercices de musculation et des exercices aérobiques.

Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il vous convient.

Si vous ressentez de la douleur en faisant vos exercices, cessez immédiatement et consultez un médecin ou un physiothérapeute avant de recommencer.

Exercices pour un dos en santé

Exercices de base

Quel est le rôle de l'exercice dans la prévention des blessures au bas du dos ?

La clé de la prévention des blessures et des douleurs au bas du dos, peu importe qu'elles soient liées au travail ou non, est le conditionnement physique. La « mise en forme » doit solliciter tout le corps et l'appareil circulatoire. Les exercices aérobiques et l'entraînement des muscles posturaux (muscles de la colonne vertébrale et de l'abdomen responsables de la stabilisation de la colonne) sont tous deux essentiels pour avoir un dos en santé et sans douleur.

Quels exercices préviennent le mieux les blessures au bas du dos ?

La croyance répandue chez les spécialistes de l'exercice, et même chez les professionnels de la réadaptation, voulant que des muscles dorsaux et abdominaux forts suffisent à protéger le dos et à diminuer les douleurs au bas du dos n'a jamais été démontrée scientifiquement ni empiriquement. Il est temps de dissiper ce mythe.

La mobilité et la souplesse de la région lombaire semblent être un autre mythe. Il n'y a aucun mal à avoir des muscles dorsaux forts et souples, mais le recours à des exercices habituellement recommandés pour renforcer le dos et améliorer sa flexibilité cause parfois des blessures. Si ni la force ni la souplesse lombaire ne sont garants d'un dos en santé, qu'est-ce qui l'est ?

Des études relativement récentes sur la biomécanique du dos portent à croire que l'endurance musculaire protège le dos davantage que la simple force.

Pour établir et maintenir la stabilité de la colonne vertébrale, il faut :

- faire travailler les principaux muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale :
 - les muscles extenseurs du dos;
 - les muscles abdominaux (communément appelés « six pack »);
 - les muscles abdominaux latéraux (les obliques);
- faire travailler tous ces muscles d'une certaine manière - en **préservant** le dos.

Pour « préserver » le dos, il faut que la colonne vertébrale soit bien droite et exempte de surcharge pendant l'exercice.

Le présent document a pour but de vous aider à déterminer les exercices qui vous conviennent le mieux et la meilleure façon de les faire, de sorte que vous améliorez votre condition physique sans vous blesser. Idéalement, vous devriez suivre un programme d'exercices personnalisé en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Étant donné qu'il nous est impossible de répondre aux besoins individuels de chacun, nous vous suggérons un programme d'exercices assez général qui, nous l'espérons, conviendra à la majorité des travailleurs.

Le document vise également à présenter des exercices qui conviennent à tous, peu importe leur condition physique au début du programme, et qui sont bénéfiques s'ils sont faits régulièrement.

Consultez toujours un médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercices.

Comment commencer une séance d'exercices ?

Au début de la séance

Toutes les séances devraient commencer avec l'exercice du « chat-chameau » (figures 1A, 1B et 1C)

- Mettez-vous à quatre pattes, les cuisses perpendiculaires au sol.
- Inspirez lentement et profondément en gardant le dos droit, mais aussi détendu que possible.



Figure 1A

Figure 1B



Figure 1C

- Expirez et arrondissez le dos (position du chat dos rond) en demeurant détendu; ne retenez pas votre souffle.
- Inspirez lentement et profondément et revenez à la position de départ (figure 1A).
- Expirez et creusez le dos (position du chameau).
- Inspirez lentement et profondément et revenez à la position de départ (figure 1A).

Répétez la séquence complète (figures 1A, 1B et 1C) de 3 à 7 fois.

Quels sont les exercices recommandés pour les muscles extenseurs du dos ?

L'exercice de l'« oiseau-chien » est recommandé pour renforcer les muscles extenseurs du dos sans les surcharger ou les fouler. On peut adapter le degré de difficulté de cet exercice en fonction des capacités de la personne qui l'exécute.

A. Pour les personnes dont le dos est en mauvais état :

- Mettez-vous à quatre pattes (figure 1A).
- Levez une main du sol et maintenez-la en l'air quelques secondes si vous en êtes capable.

- Répétez avec l'autre main.
- Toujours à quatre pattes, levez un genou du sol et maintenez-le en l'air quelques secondes si vous en êtes capable.
- Répétez avec l'autre genou.
- Répétez la séquence entière : mains droite et gauche, puis genoux droit et gauche quelques fois (jusqu'à 3 fois) si vous êtes capable.

B. Pour les personnes ne souffrant pas de problèmes de dos :

Premier mouvement :

Mettez-vous à quatre pattes (figure 1A) :

- Inspirez.
- Contractez les muscles abdominaux.
- En expirant, levez un bras devant vous jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
- Gardez le bras étendu en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.
- Inspirez et replacez le bras en position de départ.
- Répétez avec l'autre bras.
- Répétez cet exercice plusieurs fois en alternant les bras, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par bras) si vous en êtes capable.

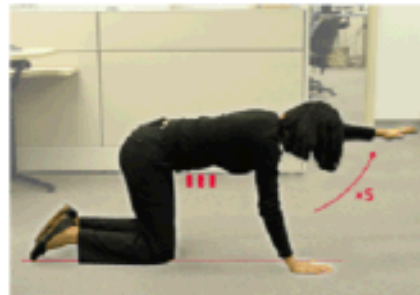


Figure 2

Nous vous recommandons de commencer par l'exercice pour les bras, puisqu'il est plus simple et pose moins de problèmes d'équilibre. Lorsque vous pourrez faire le premier mouvement facilement, passez au deuxième mouvement, qui travaille les jambes.

Deuxième mouvement :

Mettez-vous à quatre pattes (figure 1A) :

- Inspirez.
- Contractez les muscles abdominaux.
- En expirant, levez une jambe vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, en gardant la cheville détendue dans une position naturelle.
- Maintenez la position en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.
- Inspirez et replacez la jambe en position de départ.
- Regardez le sol pour garder le cou en ligne avec le reste de la colonne vertébrale pendant tout le mouvement.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Répétez cet exercice plusieurs fois en alternant les jambes, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par jambe) si vous en êtes capable.



Figure 3

Lorsque vous maîtrisez l'élévation des jambes en alternance, ajoutez un autre mouvement :

- Levez une jambe vers l'arrière, tout en levant le bras opposé devant vous, jusqu'à ce qu'ils soient tous deux parallèles au sol, sans perdre l'équilibre.
- Maintenez la position en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.



Figure 4

Il est important de :

- contracter légèrement les muscles abdominaux en levant les membres et en maintenant la position;
- garder la colonne vertébrale en ligne droite pour la maintenir dans un alignement neutre; il faut éviter de lever la jambe ou le bras au-dessus du reste du corps.

Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux ?

Le redressement partiel est un exercice souvent recommandé pour les muscles abdominaux. Toutefois, il existe plusieurs façons d'exécuter ce mouvement, dont certaines qui peuvent causer des blessures, surtout si elles causent des flexions et des torsions excessives (p. ex., utilisation de poids additionnels pour accélérer le développement d'un impressionnant « six pack »).

Nous recommandons l'exercice suivant, fondé sur le concept de « préservation du dos » défendu par Stuart McGill :

Redressement partiel

Position de départ (figure 5A)

- Étendez-vous sur le sol et placez les mains sous la région lombaire pour maintenir la colonne vertébrale dans une position neutre.
- En gardant une jambe étendue sur le sol, pliez l'autre genou et levez le pied jusqu'à ce que la jambe inférieure soit parallèle au sol.

- Répétez de 4 à 7 fois, puis changez de jambe.
- Répétez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par jambe) si vous en êtes capable.



Figure 5A

Figure 5B

- Sans courber ni creuser le bas du dos, redressez le haut du corps en levant la tête et les épaules du sol.
- Si vous ressentez une douleur au cou, essayez de vous redresser sans plier le cou.
- Sinon, vous pouvez augmenter le degré de difficulté du redressement partiel :
 - en soulevant aussi les coudes du sol;
 - en contractant légèrement les muscles abdominaux avant de lever le torse.



Figure 6

Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux latéraux (obliques) et les muscles lombaires ?

Ces muscles jouent un rôle important dans la stabilisation de la colonne vertébrale et, du même coup, dans la prévention des douleurs au bas du dos.

Le pont latéral -variante pour les personnes dont le dos est en mauvais état :

Position de départ (figure 7A).

- En pivotant sur l'avant-pied, tournez-vous lentement vers le mur (figure 7B) et continuez jusqu'à ce que vous ayez effectué une rotation de 180 ° (figure 7D).



Figure 7A



Figure 7B



Figure 7C



Figure 7D

Les figures 8A et 8B montrent des variantes plus difficiles du pont latéral.

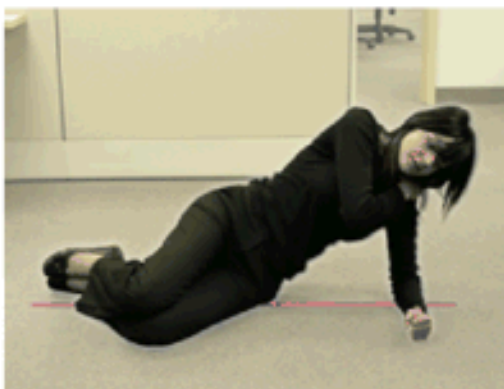


Figure 8A



Figure 8B

Pouvez-vous me donner quelques conseils supplémentaires ?

- L'activité physique quotidienne, même pendant seulement 15 à 30 minutes, procure les plus grands bienfaits.
- L'intensité des exercices doit rester dans votre zone de confort. Le principe « pas de progrès sans douleur » ne s'applique pas - **ne le suivez pas.**
- Ne faites pas d'exercice peu de temps après le réveil.
- En plus des exercices pour le dos, faites de légers exercices cardiovasculaires tels que la marche (le meilleur), le cyclisme et la natation.
- Évitez d'utiliser des poids additionnels. Si vous voulez accroître l'intensité des exercices, augmentez plutôt le nombre de répétitions.
- Soyez patient et n'abandonnez pas. Il faut du temps pour ressentir les bienfaits de l'activité physique.

Exercices avancés

Pour quelles raisons faut-il faire des exercices de niveau avancé pour le dos ?

S'ils sont effectués régulièrement et qu'ils sont accompagnés d'une activité aérobique telle que la marche, les exercices décrits devraient suffire pour garder votre dos en santé et indolore. Cette affirmation est vraie, bien sûr, si vous n'avez pas été impliqué dans un accident et ne souffrez d'aucune blessure traumatique ou autre malheur.

Toutefois, certaines personnes peuvent souhaiter améliorer leur condition physique, soit en raison des demandes physiques élevées de leur emploi, soit tout simplement parce qu'elles veulent jouir d'une excellente forme physique. Si tel est le cas, nous vous suggérons de consulter votre médecin et éventuellement un spécialiste en reconditionnement physique afin d'établir des objectifs réalistes et un plan pour les atteindre.

Dans ce document, nous proposerons d'autres exercices, non seulement pour le dos, mais également pour les hanches, les genoux et le cou, inspirés du principe « Préserver votre dos ».

Pourquoi faut-il s'étirer avant de commencer à faire travailler les muscles du dos ?

S'étirer permet de détendre votre esprit et de préparer votre corps. Des étirements bien exécutés :

- réduisent la tension musculaire;
- stimulent la fonction cardiorespiratoire;
- améliorent la connaissance de son corps;
- multiplient les effets positifs des exercices pour le dos décrits ci-dessous.

La bonne manière de s'étirer suppose de faire des mouvements détendus et soutenus en se concentrant sur le muscle qui est étiré. Au cours des étirements, **évit**ez de sautiller, de faire des mouvements brusques ou d'étirer un muscle jusqu'à ce que vous ressentiez de la douleur.

Comment devez-vous étirer les jambes et les hanches ?

Exercice n°1 -- Étirements des muscles des jambes

Cet exercice permet d'étirer les muscles des cuisses et des jambes inférieures, ainsi que de préparer les articulations, telles que les hanches, les genoux et les chevilles.

La bonne manière



Figure 1A

La mauvaise manière

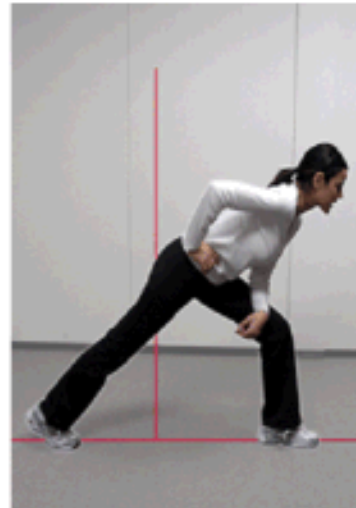


Figure 1B

- Déplacez votre jambe gauche vers l'avant.
- Gardez le pied gauche bien à plat sur le sol et la colonne vertébrale, perpendiculaire au sol.
- Pliez le genou arrière.
- Gardez le torse droit et la colonne lombaire en position neutre.
- Conservez cette position pendant environ 10 secondes, tout en accentuant doucement le mouvement et en gardant le torse bien droit.
- Changez de jambe et répétez l'exercice.

À éviter :

- Garder la jambe arrière bien droite.
- Mettre une main sur le genou afin de supporter le poids du haut du corps.

Courber le dos ou effectuer une flexion du tronc.

Exercice n°2 -- Étirement des muscles des cuisses



Figure 2A



Figure 2B

- Tenez-vous près d'une chaise solide ou de quelque chose que vous pouvez agripper d'une main pour conserver votre équilibre.
- Pliez le genou et agrippez votre cheville de l'autre main.*
- Tirez la cheville vers le haut en essayant de toucher votre fesse de ce côté.
- Conservez cette position de 5 à 10 secondes.
- Relâchez doucement votre cheville et ramenez lentement votre pied au sol.
- Ne bougez pas le genou tout au long de l'étirement.
- Changez de jambe et répétez l'exercice.

* Si vous êtes incapable de plier le genou suffisamment pour pouvoir agripper votre cheville sans devoir vous pencher et effectuer une flexion du corps entier, utilisez alors une courroie d'exercice ou une bande fait à l'aide d'une ceinture ou d'une écharpe – voir la figure 2B. Après quelques essais, vous devriez être capable de faire l'exercice sans ceinture ni écharpe.

Comment devez-vous faire travailler les muscles du cou ?

Les exercices qui peuvent accroître l'endurance des muscles de votre cou vont également faciliter l'exécution et augmenter l'efficacité des redressements partiels, qui accroissent l'endurance des muscles abdominaux.

Exercice n°3 -- Étirements du cou

- Faites cet exercice en position assise, en gardant vos pieds bien à plat sur le sol.
- Ne bougez ni la tête ni le cou pendant toute la durée de l'exercice.
- Plaquez votre langue contre votre palais, derrière les incisives.



Figure 3A

- Placez les mains sur votre front et poussez vers l'arrière tout en immobilisant parfaitement votre tête et votre cou.
- Conservez cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâchez les muscles.
- Répétez cet exercice jusqu'à 5 fois.



Figure 3B

- Placez les mains sur les tempes et le côté de la tête, puis poussez tout en immobilisant parfaitement votre tête et votre cou.
- Conservez cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâchez les muscles.
- Répétez cet exercice jusqu'à 5 fois.
- Changez de main et essayez de pousser votre tête de l'autre côté tout en immobilisant votre tête de votre mieux.



Figure 3C

- Placez les mains derrière la tête et poussez vers l'avant tout en immobilisant parfaitement votre tête et votre cou.
- Conservez cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâchez les muscles.
- Répétez cet exercice jusqu'à 5 fois.

Comment pouvez-vous améliorer la condition et la stabilité de votre colonne vertébrale ?

La meilleure façon d'améliorer la stabilité de la colonne vertébrale et de la conserver consiste à faire travailler les principaux muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale :

- les muscles extenseurs du dos;
- les muscles abdominaux (communément appelés les « six pack »);
- les muscles abdominaux (les obliques).

Faites travailler tous ces muscles d'une façon très précise, soit en « préservant » le dos, ce qui signifie qu'il faut effectuer tous les exercices en gardant la colonne très droite sans la soumettre à une charge additionnelle.

Commencer une séance d'exercice.

Chaque séance doit commencer par l'exercice du « dos rond » -- voir les figures 4A, 4B et 4C.

Exercice n°4 -- Faire le dos rond

- Mettez-vous à quatre pattes, les cuisses perpendiculaires au sol, comme le montre la figure 4A.
- Inspirez lentement et profondément en gardant le dos bien droit, mais aussi détendu que possible.
- Expirez et étirez vos muscles en arrondissant le dos (position du chat - faire le dos rond) en demeurant détendu; ne retenez pas votre souffle comme le montre la figure 4B.
- Inspirez lentement et profondément, puis revenez à la position de départ (figure 4A).
- Expirez et étirez à nouveau vos muscles en creusant le dos vers l'intérieur (position du chameau), tel qu'illustré à la figure 4C.
- Inspirez lentement et profondément, puis revenez à la position de départ (figure 4A).
- Répétez la séquence complète de 3 à 7 fois -- voir les figures 4A, 4B et 4C.



Figure 4A



Figure 4B



Figure 4C

Exercices de niveau avancé pour les muscles extenseurs du dos

Exercice n° 5 -- La courbette du serveur



Figure 5

- Tenez-vous debout et bien détendu, sans rigidité, la tête droite et les épaules vers l'arrière, détendues elles aussi.
- Inspirez et détendez-vous, puis expirez et contractez vos muscles abdominaux pendant cette expiration.
- Tout en gardant vos muscles contractés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches, selon un angle d'environ 20 degrés. Vous serez ainsi courbé comme le fait un serveur lorsqu'il salue; gardez toujours le dos bien droit pendant que vous êtes penché vers l'avant.
- Conservez cette position inclinée pendant au plus 10 secondes.
- Tout en gardant vos muscles contractés et le dos droit, revenez à la position de départ.
- Répétez cette séquence jusqu'à 10 fois.

Exercice n° 6 -- L'oiseau-chien de niveau avancé

Si vous avez maîtrisé les versions débutant et intermédiaire de l'exercice de « l'oiseau-chien » illustrées, vous pouvez tenter l'exercice de niveau avancé.

- Mettez-vous à quatre pattes, puis, sans perdre l'équilibre, levez une jambe vers l'arrière de manière qu'elle soit parallèle au sol et levez le bras opposé devant vous de manière qu'il soit également parallèle au sol et pointé droit devant.
- Conservez cette position tout en expirant lentement pendant 2 à 3 secondes -- voir la figure 4.
- Inspirez lorsque vous descendez le bras et la jambe au sol, sans toutefois y transférer de poids, puis levez-les encore une fois -- voir les figures 6A, 6B, 6C, 6D et 6E.
- Répétez cette séquence de 5 à 7 fois.
- Changez la jambe et le bras, et répétez l'exercice en entier.



Figure 6A



Figure 6B

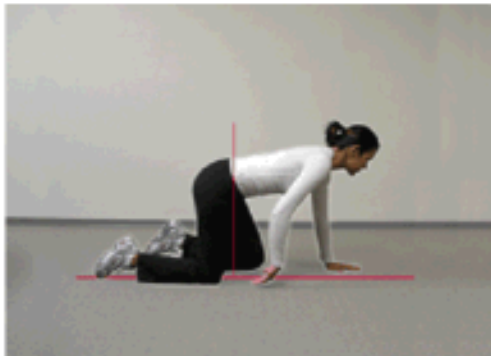


Figure 6C



Figure 6D

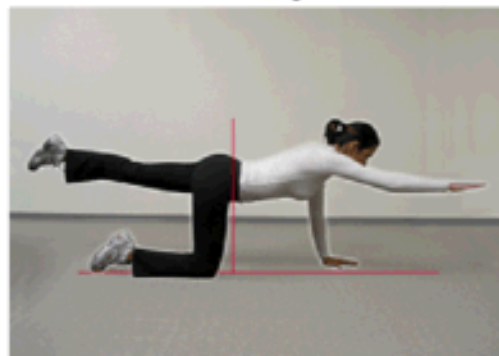


Figure 6E

Comment devez-vous faire travailler vos muscles abdominaux ?

Exercice n°7 -- Contraction des abdominaux

Cet exercice est fondamental pour mettre en condition les muscles abdominaux et pour garantir la stabilité de la colonne vertébrale.



Figure 7

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- Gardez la colonne vertébrale en position neutre, sans la soulever du sol en la courbant ni la creuser en l'appuyant contre le sol.
- Inspirez profondément et relâchez les muscles du ventre.
- Expirez lentement en rentrant les muscles du bas du ventre.
- Continuez à respirer normalement et gardez les muscles contractés pendant 10 secondes.
- Répétez cette séquence jusqu'à 10 fois.

Pour augmenter le degré de difficulté, soulever la tête et les épaules lorsque vous contractez vos muscles abdominaux. Pour ajouter un peu de variété, vous pouvez essayer de contracter vos muscles abdominaux en position debout ou assise.

Exercice n° 8 – Redressement partiel, les genoux pliés



Figure 8

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- Gardez la colonne vertébrale en position neutre, sans la soulever du sol en la courbant ni la creuser en l'appuyant contre le sol.
- Inspirez profondément et relâchez les muscles du ventre.
- Expirez lentement en rentrant les muscles du bas du ventre.
- Continuez à respirer normalement et gardez les muscles contractés pendant 10 secondes, tout en soulevant la tête et les épaules - essayez de lever la tête sans plier le cou.
- Répétez cette séquence jusqu'à 10 fois.

Exercice n°9 -- Redressement partiel, les jambes droites



Figure 9

Cet exercice constitue simplement une autre version de l'exercice n° 8 que vous pouvez effectuer si vous le désirez : il peut remplacer l'exercice n° 8 ou être effectué en plus de cet exercice.

Redressement partiel exécuté sur une surface instable, comme un ballon ou un demi ballon d'exercice

- Faire de l'exercice sur une surface instable, en particulier sur un ballon d'exercice, comprend un risque accru de tomber et de se blesser; c'est pourquoi nous vous recommandons de vous pratiquer avec l'aide d'un observateur ou d'un partenaire d'exercice qui pourra assurer votre sécurité.
- Il faut déployer beaucoup plus d'efforts pour effectuer des redressements partiels sur une surface instable; cet exercice est recommandé seulement aux personnes ayant conservé une condition physique au-dessus de la moyenne.
- Comme vous ne pouvez poser la tête sur le sol pendant les exercices où le haut du corps est supporté par le ballon ou le demi ballon d'exercice, il est essentiel de déployer des efforts supplémentaires pour garder la colonne vertébrale droite -- **ne jamais laisser votre tête descendre en dessous d'une ligne horizontale imaginaire au cours de cet exercice.**

Exercice n° 10 -- Redressement partiel effectué sur un demi ballon d'exercice



Figure 10

Exercice n° 11 – Redressement partiel effectué sur un ballon d'exercice - I

- Position de départ – voir la figure 11A.
- De la position de départ, levez la tête et les épaules sans bouger le cou – voir la figure 11B.



Figure 11A

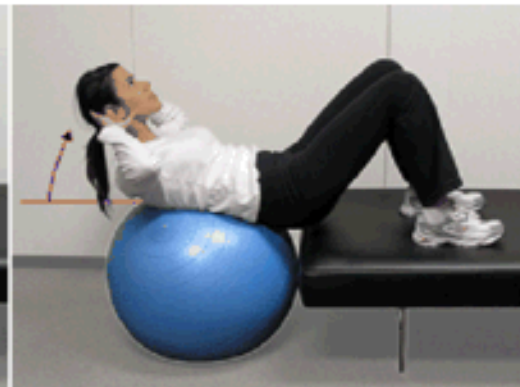


Figure 11B

Exercice n° 12 – Redressement partiel effectué sur un ballon d'exercice - II

- Position de départ – voir la figure 12A.
- De la position de départ, levez la tête et les épaules sans bouger le cou – voir la figure 12B.



Figure 12A



Figure 12B

Existe-t-il des exercices de niveau avancé pour les muscles obliques et lombaires ?

Exercice n° 13 – Ponts latéraux de niveau avancé

- Position de départ – voir la figure 13A.
- De la position de départ, tournez-vous sur les coudes – voir les figures 13B et 13C – jusqu'à ce que vous soyez revenu à une position identique à celle du départ, mais inversée – voir la figure 13D.

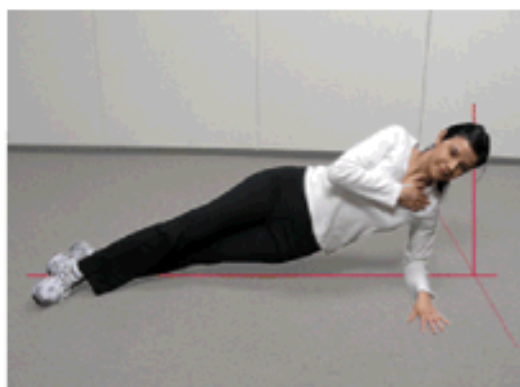


Figure 13A

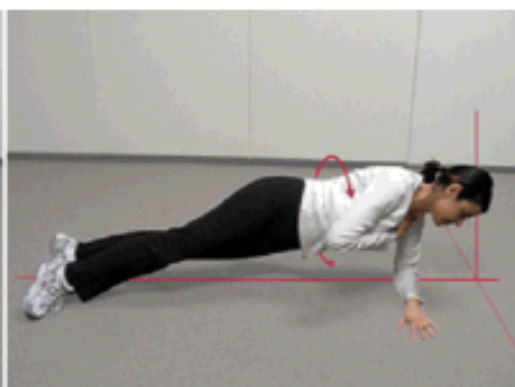


Figure 13B



Figure 13C

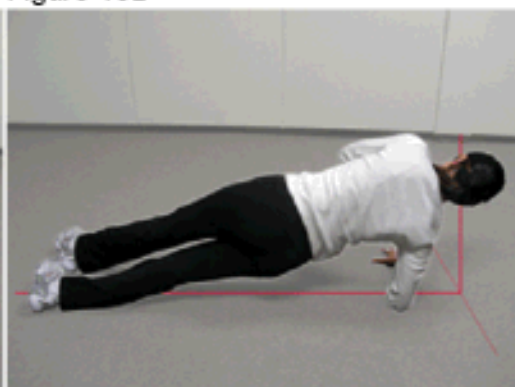


Figure 13D

Yoga et maux de dos

D'origine indienne, le yoga est pratiqué depuis près de 5000 ans, mais il connaît une popularité sans précédent depuis quelques années. Il aide à soulager la douleur, améliore la souplesse et favorise la détente. Si vous avez mal au dos, le yoga pourrait être un bon exercice pour vous.

Le yoga peut être adapté pour convenir à pratiquement n'importe qui, puisqu'il constitue d'abord et avant tout une manière de prendre conscience de soi. Il aide donc à identifier les positions qui pourraient contribuer au mal de dos.

Il importe toutefois de faire preuve de prudence. Les personnes qui souffrent de certains maux de dos doivent éviter ou modifier certaines positions. Par exemple, les personnes présentant une **sténose spinale** avancée devront peut-être éviter de se pencher vers l'arrière et les personnes atteintes de problèmes de la colonne devront éviter l'appui branchial renversé ou le poirier, parce que ces positions exercent une trop grande pression sur la région cervicale.

Consultez votre médecin avant de commencer à faire du yoga pour vous assurer que cette activité convient à votre état de santé et que votre corps peut faire les étirements et les exercices de musculation requis. Votre médecin vous donnera peut-être aussi quelques conseils concernant certains mouvements que vous devriez éviter ou modifier, et sur l'intensité des exercices. Par exemple, si vous avez un problème des **facettes des vertèbres lombaires** comme la **spondylolyse**, il peut

être douloureux de courber le dos; ou encore, si vous avez un problème au niveau des **disques**, les cambrures dorsales pourraient vous faire plus de mal que de bien.

Trouver un professeur

Dès que vous aurez le feu vert de votre médecin, la première chose à faire sera de trouver un professeur de yoga compétent. Vous devriez rencontrer plusieurs professeurs et opter pour celui avec qui vous êtes le plus à l'aise. Il importe aussi de vous informer sur les compétences et la formation du professeur, alors n'hésitez pas à lui poser des questions et demandez-lui s'il a déjà travaillé avec des personnes qui avaient mal au dos ou s'il a suivi des cours de yoga portant précisément sur la **colonne vertébrale**.

Privilégiez un professeur qui pratique une forme douce de yoga comme le Hatha. Les styles plus vigoureux comme la Kundalini, l'Ashtanga et le Bikram risquent d'être trop difficiles pour les personnes souffrant de maux de dos. N'oubliez pas qu'il est toujours préférable d'y aller en douceur. Commencez par vous inscrire à un cours pour débutants. Si vous hésitez à vous lancer, demandez au professeur si vous pouvez observer un cours avant de prendre une décision ou offrez-vous un cours privé pour vous concentrer sur vos besoins précis.

Les livres et les vidéocassettes peuvent être pratiques une fois que vous avez appris les positions de base. Cependant, étant donné que les personnes aux prises avec les maux de dos ont des limitations et des besoins spéciaux, vous devriez commencer par consulter un professeur qualifié pour apprendre les différentes positions dans un environnement supervisé.

Tout est dans l'équilibre

Pendant votre cours de yoga, votre professeur vous demandera de faire différents mouvements opposés. Par exemple, si certaines positions nécessitent que vous vous penchiez vers l'avant, vous devrez rééquilibrer cette action en vous penchant vers l'arrière lors du mouvement suivant. L'équilibre entre les mouvements permet de renforcer et d'étirer les muscles de votre tronc et de votre dos, ce qui aide à stabiliser la colonne. Non seulement ces mouvements peuvent-ils soulager vos maux de dos, mais ils peuvent également aider à prévenir les blessures.

Si vous avez de la difficulté à faire certains mouvements, votre professeur peut les adapter ou vous montrer comment utiliser différents outils comme les blocs et les ceintures pour aider les muscles plus faibles ou endoloris à trouver la bonne position. Cependant, si une position ou un mouvement vous fait mal, arrêtez ! Peu d'étudiants du yoga arrivent à faire tous les mouvements.

Positions de débutant

Voici trois positions de débutant qui pourraient aider à soulager vos maux de dos. Chaque position requiert un tapis de yoga ou une autre surface souple et confortable.

Position du cadavre : Couchez-vous sur le dos, les bras le long de votre corps, paumes vers le haut. Vos jambes devraient être dans une position naturelle, vos genoux légèrement tournés vers l'extérieur. (Si cette position vous fait mal au dos, pliez vos jambes jusqu'à ce que vos pieds soient à plat contre le sol.) Inspirez profondément, chassez toute pensée de votre esprit et laissez les tensions se dissiper.

Position du chat : Mettez-vous à quatre pattes et assurez-vous que votre dos est bien droit (parallèle au sol). Placez vos mains directement sous vos épaules et écartez vos doigts pour mieux vous supporter. Vos genoux doivent être directement sous vos hanches (cette position s'appelle la table). Inspirez, puis expirez en arrondissant votre dos : courbez vos épaules vers le bas, contractez vos abdominaux et courbez le bas de votre dos. Laissez tomber votre tête. Inspirez en revenant à la position de départ (la table).

Position d'élimination : Il existe de nombreuses variantes de cette position. En voici une des plus communes. Couchez-vous sur le dos comme pour la position du cadavre (décrite ci-dessus). Inspirez. Ensuite, lorsque vous expirez, pliez une jambe en plaçant vos mains derrière votre genou et en rapprochant votre genou vers votre poitrine. Laissez votre genou bouger un peu lorsque vous inspirez. Rapprochez votre front de votre genou jusqu'à ce qu'ils se touchent. Inspirez puis expirez en revenant à la position de départ. Faites de même avec l'autre jambe.

Lorsque vous faites du yoga, n'oubliez pas de respirer profondément pour favoriser la détente. Une bonne technique de respiration vous aidera à faire les étirements plus difficiles et à évacuer le

stress. La pratique du yoga contribuera à apaiser vos douleurs et améliorera du coup votre style de vie.

Conseils

Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice. L'échauffement augmente le rythme cardiaque et la respiration, en plus de préparer les muscles, les tendons et les articulations pour une activité plus exigeante, ce qui réduit le risque de blessures. Des échauffements simples comme les étirements ou 5 minutes de marche ou de vélo suffisent. Si vous faites de l'exercice tôt le matin et que votre corps n'a pas encore beaucoup bougé, un échauffement de 10 minutes est alors préférable.

Assurez-vous que vos chaussures correspondent à votre activité. Le support requis varie selon l'activité et les chaussures de sport ne sont pas toutes conçues pour les mêmes activités. Par exemple, des chaussures de course ne conviennent pas pour le tennis car elles sont conçues pour absorber les chocs alors que les chaussures de tennis ont une semelle plus mince et offrent une meilleure stabilité lors des mouvements brusques et fréquents typiques du tennis.

Essayez de faire de l'exercice tous les jours : les étirements, les exercices de musculation et l'aérobie constituent un bon programme d'activités. Consultez toutefois votre médecin pour vous assurer que vos activités soient appropriées dans votre cas. Les exercices sans port de poids (comme la natation) sont souvent préférables pour les personnes qui souffrent de maux de dos.

Prenez toujours le temps de récupérer après votre session d'exercices. Cela aidera votre cœur et votre respiration à reprendre un rythme normal et à prévenir les étourdissements. Pour récupérer, marchez ou faites du vélo stationnaire à une vitesse modérée pendant cinq ou dix minutes.

Activités automnales

Les feuilles tourbillonnent, les oies migrent vers le Sud et l'air rafraîchit de jour en jour. L'automne est à nos portes avec ses magnifiques couleurs qui ne cessent d'émerveiller. Chaque année, les préparatifs à l'approche de l'hiver font partie des traditions automnales : vous rangez la tondeuse, vous déplacez tout ce que la souffleuse risque de briser et vous procédez à un grand ménage extérieur ! Les tâches sont nombreuses alors faites-les prudemment et préparez bien votre dos. Après tout, vous préférez sûrement passer l'hiver à faire vos activités préférées plutôt qu'à regarder la neige tomber en soignant un mal de dos.

Le ratisage est l'une des activités de jardinage les plus communes. Voici quelques conseils pour protéger votre dos tout en faisant vos travaux :

- Échauffez-vous. Comme avec toute activité physique, vous devriez échauffer vos muscles avant de les faire travailler.
- Faites attention à votre **posture**. Tenez-vous correctement et faites les bons mouvements. Debout, les jambes écartées, tenez le râteau avec une main à l'extrémité du manche et l'autre aux trois-quarts. Attention de ne pas faire de mouvement de torsion en ratisant. Essayez de vous tenir le plus confortablement possible et tournez tout votre corps lorsque vous ramenez le râteau vers vous.
- Ratiser les feuilles ne vous semble peut-être pas une activité exigeante, mais vous faites constamment des torsions, des extensions, vous vous pliez, vous soulevez des charges et vous transportez des sacs de feuilles, toutes des activités qui nécessitent une bonne préparation pour être faites sans danger. Si vous n'avez pas fait d'exercice durant l'été, arrêtez-vous fréquemment, pendant quelques minutes.
- Changez de côté. Les gens ratisent souvent d'un seul côté, ce qui peut causer des micro-traumatismes répétés. Essayez plutôt de ratiser du côté droit pendant dix minutes, puis du côté gauche pendant 10 minutes, et ainsi de suite. Cela sera moins exigeant pour le bas de votre dos, ainsi que pour vos bras et vos épaules.
- Allez-y à un rythme confortable. Ratissez les feuilles une fois par semaine au lieu d'attendre qu'elles soient toutes tombées. Non seulement cela sera-t-il plus facile et moins ardu, mais votre pelouse vous en sera reconnaissante, puisqu'elle a besoin de soleil, même en automne.

- Ne ratissez pas lorsque les feuilles sont mouillées. Vous risquez davantage de glisser, de tomber et de vous blesser au dos. De bonnes chaussures avec une semelle qui procure la traction nécessaire peuvent aussi vous empêcher de glisser. De plus, les feuilles mouillées sont beaucoup plus lourdes que les feuilles sèches, donc elles sont plus faciles à ratisser lorsqu'elles sont sèches.
- Ne vous pliez pas à la hauteur des hanches pour soulever les sacs de feuilles. Prenez plutôt fermement pied, les pieds écartés à la largeur de vos épaules, pliez vos jambes et soulevez la charge en utilisant les muscles de vos jambes. Ne surchargez pas vos sacs, surtout si les feuilles sont mouillées.
- Au lieu de faire une seule grosse pile, faites plusieurs petites piles. De cette façon, vous n'aurez pas à ratisser toutes les feuilles jusqu'au même endroit. Lorsque vous serez prêt à mettre vos feuilles en sac, apportez votre sac de pile en pile.
- Lorsque vous aurez fini de ratisser, étirez-vous pour relaxer les muscles tendus. Un massage ou un bain chaud peuvent aussi faire un grand bien.

Le jardinage peut vous donner de l'énergie, vous assouplir, vous renforcer et même vous aider à perdre du poids. En fait, vous pouvez brûler jusqu'à 330 calories à l'heure en ratisant, en mettant les feuilles en sac et en transportant vos sacs. Ces tâches peuvent également contribuer à garder votre cœur et vos poumons en santé. Mais si vous n'avez pas jardiné depuis un certain temps et que votre corps n'en a pas l'habitude, consultez votre médecin avant de vous mettre au râteau.

Activités hivernales

L'air est de plus en plus frais et la neige recouvre le sol, ce qui signifie que vous pourrez bientôt pratiquer vos sports préférés comme, le ski, les raquettes, le hockey, le patinage et le snowboard. Pour minimiser les risques de blessure, prenez les précautions adéquates en préparant votre dos et votre corps aux activités de la saison.

Les blessures liées aux sports d'hiver surviennent souvent en fin de journée, lorsque vous êtes plus porté à aller au-delà de vos capacités pour dévaler la pente une dernière fois avant que le soleil se couche. Or, plusieurs de ces blessures peuvent être évitées. Il suffit de rester en forme et alerte, et de cesser votre activité lorsque vous êtes fatigué ou que vous avez mal quelque part.

Les conseils suivants pourraient vous aider à éviter les blessures :

- Restez actif tout au long de l'année. Lorsque l'hiver arrivera, vos muscles seront tonifiés et forts.
- Prenez le temps de vous échauffer. Des muscles, **tendons** et **ligaments** qui n'ont pas été stimulés sont moins souples et plus vulnérables aux blessures, lesquelles peuvent causer des maux de dos.
- Suivez un cours. La meilleure façon de savoir comment bien faire les mouvements requis et de bien vous tenir lorsque vous pratiquez un sport donné est d'apprendre quelques notions fondamentales auprès d'un instructeur qualifié. En faisant les mauvais mouvements, vous risquez de vous blesser et de vous faire mal au dos.
- Pratiquez vos sports avec un partenaire. Si vous vous blessez, vous aurez quelqu'un qui pourra vous aider immédiatement.
- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après vos activités. Il est aussi important de vous hydrater en hiver qu'en été.
- Portez l'équipement de protection approprié pour le sport de votre choix, qu'il s'agisse d'un casque, de gants, de lunettes ou de coussins protecteurs.
- Vérifiez votre équipement pour vous assurer qu'il fonctionne bien et qu'il vous va bien. Des fixations défectueuses sont l'une des principales causes de blessures de ski et de planche à neige.
- Portez plusieurs épaisseurs de vêtements amples, hydrofuges et qui coupent le vent pour mieux vous protéger. Le style pelure d'oignon vous permet d'ajuster vos vêtements à la température de votre corps.

- Portez des chaussures appropriées qui gardent vos pieds au chaud et au sec, en plus de bien les supporter.
- Protégez-vous du soleil en utilisant une lotion solaire avec FPS (facteur de protection solaire) de 30 ou plus, même lorsque le temps est couvert ou s'il fait froid.
- Aidez votre corps à récupérer après votre activité. Des étirements longs et lents sont une bonne façon de le faire.

Durant les mois d'hiver, faites attention aux engelures et à l'hypothermie. Les engelures surviennent lorsque la peau gèle. Des cristaux de glace se forment et empêchent le sang de circuler dans les veinules. Lorsque la peau est privée d'oxygène et de nutriments, elle meurt. Une peau blanchâtre ou gris-jaune, cireuse, ainsi qu'une sensation de froid et d'engourdissement sont tous des signes d'engelure. Si vous pensez avoir une engelure, allez immédiatement à l'intérieur et appelez un professionnel de la santé.

Lorsqu'il fait froid, il est possible que votre corps perde sa chaleur plus rapidement qu'il n'en produise. Lorsque la température corporelle normale (37°C ou 98,6°F) descend sous les 35°C (95°F), vous risquez l'hypothermie. Les symptômes incluent des frissonnements, de la somnolence et des troubles de coordination. Comme l'hypothermie s'installe graduellement et modifie votre raisonnement, il est possible que vous ne vous en rendiez pas compte. C'est pourquoi l'hypothermie est particulièrement dangereuse. En présence de signes d'hypothermie, consultez un professionnel de la santé dès que possible.

Sports et loisirs

Toute activité physique qui contribue à l'équilibre, au rythme et à la symétrie corporelle est considérée comme étant bonne pour le dos. Les activités qui se trouvent dans cette catégorie incluent la marche, le vélo, la natation et le jardinage.

En outre, les activités comme le golf constituent un loisir agréable et sain. En faisant des exercices préparatoires et en prenant soin de pratiquer le bon élan, vous pouvez minimiser le risque de vous blesser le dos et de ressentir de la douleur résultant du manque de flexibilité, de faiblesse musculaire et de contraintes de rotation causées par un mauvais élan.

Avant d'entreprendre un programme d'exercices, vous devez toujours :

- Consulter votre médecin pour vous assurer que l'exercice vous convient ;
- Vous échauffer avant de commencer ;
- Porter les bonnes chaussures pour l'activité que vous avez choisie ;
- Récupérer après votre activité.

La marche

Pourquoi devrais-je marcher ?

« La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours. Elle est surtout vraie pour les sociétés industrialisées. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, mais ont encore plus profondément influencé nos habitudes de vie en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes (à l'exception des sports).

La surcharge pondérale et l'obésité touchent de plus en plus gravement les sociétés où les gens préfèrent la voiture à la marche. Cette diminution de l'effort physique requis par les activités quotidiennes, d'une part, et la consommation excessive de nourriture, d'autre part, forment une combinaison dangereuse. Sauf quelques exceptions, nous sommes tous victimes de ce duo mortel.

Cependant, nous ne pouvons pas retourner dans le passé ou rejeter les nouvelles technologies seulement pour que nos corps redeviennent minces, souples et en santé, comme l'étaient ceux de nos ancêtres. Par contre, nous pouvons marcher, pas seulement comme moyen de transport utili-

taire, mais pour le plaisir et pour améliorer notre état de santé en lui donnant une place dans notre routine quotidienne. On ne peut pas surestimer les nombreux avantages de la marche puisqu'ils sont appuyés par des preuves scientifiques solides.

Quels sont les bienfaits de la marche pour la santé ?

Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur :

- en réduisant le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral;
- en faisant baisser la tension artérielle;
- en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- en atténuant les conséquences négatives de l'arthrose;
- en soulageant les maux de dos.
- Elle renforce les muscles
- Elle nourrit les structures rachidiennes
- Elle améliore la flexibilité et la posture
- Elle aide à contrôler le poids corporel

Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Selon le rapport du Directeur du département de la Santé des États-Unis, les marcheurs vivent plus longtemps et ils ont une meilleure qualité de vie.

Y a-t-il d'autres bienfaits liés à la marche ?

Amélioration de la condition physique

Marcher régulièrement signifie marcher quotidiennement, ou au moins quelques fois par semaines, pendant au moins 30 minutes. Marcher régulièrement, tout comme les autres activités physiques douces et modérées qui font appel au corps en entier, peut grandement améliorer votre capacité aérobie et votre fonction cardiorespiratoire. De plus, lorsque vous marchez régulièrement, vous réduisez les risques de :

- vous fracturer la jambe ou la main en tombant, car vos os sont plus solides;
- vous blesser, car vos articulations ont une meilleure amplitude de mouvement et vos muscles sont plus flexibles.

Amélioration du contrôle du poids

Votre poids reflète l'équilibre entre les calories que vous absorbez en mangeant et les calories que vous dépensez lors de vos activités physiques quotidiennes. En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de 2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories (520 kilojoules). Cela peut sembler peu, mais si vous marchez cinq jours par semaine pendant un an, vous dépensez plus de 32 000 calories, ce qui brûle plus de 5 kg de gras. De plus, les dernières découvertes scientifiques montrent que la marche procure encore plus de bienfaits si vous brûlez un minimum de 2 000 calories par semaine en marchant (environ 8 heures de marche par semaine).

Amélioration de la santé mentale

La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. De plus, les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

Amélioration du processus de guérison

La marche lente est souvent recommandée aux gens qui souffrent de différents troubles de santé.

Au début, vous ne ferez peut-être que de courtes distances, mais, si vous persévérez, vous pourrez rapidement augmenter la distance et accélérer votre guérison.

Comment commencer à marcher ?

Pour commencer à marcher, vous n'avez pas besoin de suivre un cours ou d'acheter un vidéo, un logiciel ou un manuel d'instruction. Vous n'aurez pas besoin d'un long entraînement intensif. Marchez naturellement et suivez les conseils suivants :

Il est essentiel d'avoir une bonne posture pour profiter de tous les bienfaits de la marche :

- Gardez la tête et la colonne vertébrale droites.
- Assurez-vous de ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière.
- Regardez droit devant, mais regardez occasionnellement par terre pour repérer les obstacles.
- Gardez les épaules et les bras détendus et relâchés. Laissez-les balancer naturellement, sans les forcer.

Respirez régulièrement – ni trop légèrement, ni trop profondément.

- Ne retenez jamais votre souffle et ne vous forcez pas à respirer profondément.

Fréquence, durée, rythme et vitesse

- Il est préférable de marcher tous les jours, car les bienfaits sont cumulatifs.
- Plus les séances de marches sont espacées, plus les effets cumulatifs seront réduits. Lorsqu'il y a plus de cinq jours entre les séances, l'effet cumulatif est négligeable.
- Les activités douces, mais dynamiques (c.-à-d. les activités effectuées en se déplaçant, comme la marche) sont les plus efficaces pour brûler du gras sainement. Toutefois, cet effet commence après environ 30 à 40 minutes.
- Le rythme de marche varie d'une personne à l'autre et dépend de votre condition physique, du type de terrain, des conditions météorologiques et de vos objectifs.
- La vitesse la plus souvent recommandée est un rythme dynamique qui correspond à environ 90 à 110 pas à la minute, ou 4 à 5 km à l'heure.
- Ralentissez si la respiration devient difficile; il est préférable de marcher un peu trop lentement qu'un peu trop vite.

Si vous êtes inconfortable ou si vous ressentez de la douleur, arrêtez de marcher.

- Vérifiez vos chaussures.
- Consultez votre médecin ou un spécialiste en conditionnement physique.

Est-ce que j'ai besoin de chaussures spéciales pour marcher ?

Les chaussures sont la plus importante pièce d'équipement requise pour la marche, mais elles n'ont pas besoin d'être des chaussures « de marche » spécialisées. Toutes les paires de chaussures avec lesquelles vous pouvez marcher longtemps conviennent. Voici quelques conseils si vous ne possédez pas une telle paire et que vous souhaitez vous en procurer une :

- N'achetez pas de chaussures de randonnée sauf si vous prévoyez marcher sur un terrain accidenté. Elles peuvent être trop lourdes et manquer de flexibilité.
- N'achetez pas de chaussures conçues pour les coureurs. Ce type de chaussure, équilibré à l'avant, place le corps dans une position légèrement trop penchée vers l'avant. Une telle position est appropriée pour la course, mais pas pour la marche, car elle change la répartition de l'effort sur les jambes et sur le bas de la colonne vertébrale et peut être inconfortable.

- Les chaussures les plus appropriées pour marcher sont celles conçues spécialement pour la marche. Si vous ne pouvez vous procurer des chaussures de marche, les chaussures tout sport sont votre deuxième choix.

Qu'est-ce que je dois rechercher en choisissant mes chaussures ?

Essayez toujours les chaussures le soir. Les pieds gonflent à la fin de la journée.

Marcher peut être une torture ou un plaisir selon les chaussures que vous portez. Il est donc essentiel d'en porter de bonnes, qui possèdent les caractéristiques suivantes :

- Est-ce qu'il y a assez d'espace pour bouger les orteils ?
- Est-ce que la chaussure est bien ajustée et soutient bien le talon ?
- Est-ce qu'elle possède une semelle intérieure flexible et coussinée pour absorber les chocs ? (Rappelez-vous que la grande majorité des acheteurs recherchent des chaussures trop coussinées dans l'espoir de diminuer l'inconfort causé par des pieds plats ou creux.)
- Si vos pieds sont un peu plats, essayez les soutiens plantaires moulés que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies.
- Lorsque vous cherchez des chaussures de sport, demandez à un vendeur des modèles de « contrôle » – ils possèdent des semelles qui sont conçues de manière à empêcher les pieds de tourner vers l'intérieur. Si les soutiens plantaires ou les chaussures de sport n'aident pas, consultez un podologue au sujet de semelles orthopédiques moulées sur mesure.
- Si vous avez les pieds creux (voûte plantaire prononcée), cherchez des chaussures de sport de « stabilité », qui sont plus coussinées, pour contribuer à résoudre ce problème.
- Si vous êtes sujet aux entorses aux chevilles, portez des chaussures de sport hautes qui sont bien ajustées au pied et à la cheville afin de vous protéger contre les torsions.
- Si les souliers ne sont pas confortables en magasin, ne les achetez pas. Les chaussures de marche n'ont pas besoin d'être « cassées » pour être confortables.
- Cherchez des chaussures faites d'une matière « respirante », préférablement résistantes à l'eau.
- Lorsque vous choisissez des chaussures, rappelez-vous que les chaussettes ou les bas serrés peuvent donner des crampes d'orteils, comme des chaussures mal ajustées. Des chaussettes froissées ou mal ajustées peuvent causer des ampoules. On recommande des chaussettes performantes blanches faites de fibres qui ne retiennent pas l'humidité. (Les chaussettes de couleur peuvent causer des allergies cutanées chez certaines personnes.)

Comment dois-je entretenir mes chaussures ?

- Utilisez vos chaussures *seulement* pour marcher. Les porter pour faire d'autres sports peut les endommager.
- N'enlevez pas vos chaussures sans détacher les lacets pour ne pas endommager le contrefort (derrière de la chaussure).
- Évitez de marcher avec des chaussures mouillées. Les semelles intercalaires (situées entre la semelle intérieure et la semelle d'usure) mouillées n'absorbent pas les chocs.
- En général, les semelles intercalaires s'usent plus rapidement que les semelles d'usure. L'usure de ces dernières, la plus facile à remarquer, n'est pas un bon indicateur de la durée de vie des chaussures.

Comment dois-je m'habiller pour marcher ?

Il n'est pas difficile de savoir quoi porter pour la marcher lorsque les conditions météorologiques sont idéales. En réalité, vous pouvez porter n'importe quels vêtements amples, confortables et assez chauds. Par contre, l'habillement devient très important lorsque les conditions sont défavorables.

Conditions hivernales froides

- Portez des couches de vêtements, de préférence en tissu qui ne retient pas l'humidité. Le coton, la soie ou la laine ne devraient pas être en contact avec la peau.
- Portez toujours un chapeau - un tiers de la chaleur corporelle est perdue par la tête.
- Des cache-oreilles et des mitaines ou des gants peuvent aussi vous garder au chaud.
- Utilisez un bâton de marche ou de randonnée lorsque le sol est glissant, par exemple sur les rues glacées, enneigées ou mouillées.
- Si les conditions sont vraiment mauvaises, marchez à l'intérieur, par exemple dans un centre commercial; vous pouvez aussi marcher sur un tapis roulant.

* Ces types de tissu, qu'on appelle tissus « mèche », ont tendance à retenir l'odeur de sueur, malgré les lavages « intensifs ». Faire tremper les vêtements de sport dans une eau de lessive de soude, puis les laver à l'eau tiède ou chaude permet d'éliminer les odeurs.

Conditions estivales chaudes

- Portez des vêtements légers qui couvrent suffisamment le corps pour réduire l'exposition aux rayons UV.
- Portez un chapeau qui protège des rayons directs du soleil.
- Portez des lunettes de soleil pour réduire les reflets et les dommages aux yeux causés par les rayons UV (ces derniers contribuent à la formation des cataractes).
- Choisissez de marcher tôt le matin, en fin d'après-midi ou en soirée.
- Buvez beaucoup de liquides – surtout de l'eau.

Est-ce que je devrais faire des exercices de réchauffement avant de marcher ?

On ne sait pas avec certitude si les étirements qui sont habituellement recommandés avant toute activité vigoureuse sont bénéfiques. Toutefois, par précaution, nous vous recommandons de commencer par marcher lentement pendant 5 minutes, puis à un rythme modéré pour ensuite accélérer graduellement avant d'atteindre votre vitesse de croisière. Les 5 premières minutes détendent vos muscles et contribuent à réduire les risques d'élongation et de claquage.

À la fin de la séance, pour éviter d'être étourdi à cause d'un arrêt brusque de l'effort physique, ralentissez pendant 3 à 5 minutes.

Est-ce qu'il est bon de marcher ou de courir pieds nus ?

Le port de chaussures ou de bottes confortables, mais qui ont un soutien plantaire rigide, peut, à long terme, entraîner une perte de la flexibilité naturelle du pied. En effet, les muscles qui donnent sa souplesse à la voûte plantaire s'affaibliront tôt ou tard à cause du support fixe des chaussures qui se trouve à les immobiliser.

Donc, peu importe la qualité de vos chaussures et l'attention que vous portez à votre santé, il est bon de marcher pieds nus occasionnellement, car cela redonne aux pieds un peu de leur flexibilité naturelle. C'est pour cette raison que nous vous conseillons de marcher pieds nus à la maison, à la plage et partout où il n'y a pas de danger évident pour vos pieds.

Le vélo

Le vélo est un type d'exercice à faible impact qui fait peu forcer la colonne, en autant que vous évitez la course et les poignées basses qui sont très exigeantes pour le dos.

Le vélo renforce les principaux groupes musculaires qui améliorent le soutien dorsal et la circulation, ce qui aide à apporter de l'oxygène et des nutriments aux muscles. Grâce à une meilleure circulation, les muscles qui ont subi un claquage guérissent plus rapidement.

Le cyclisme est un sport porté sauf lors de pratiques de cyclocross, ou lors de la mise en place de son vélo sur les porte-vélos, voitures ou garage.

Il n'existe donc pas lors de la pratique du cyclisme de contre-indications liées à des chocs directs avec le sol ou des microtraumatismes répétés en dehors bien entendu des chutes. Il faut distinguer toutefois la pratique du cyclisme avec vélo classique ou en VTT. Toutefois, une bonne position et un bon réglage permettent au cycliste de ne pas avoir une position pouvant induire des pathologies lombaires.

Les lombalgies sont plus souvent dues à des insuffisances de préparation musculaire, à des mauvais réglages ou au contraire à des pratiques intempestives de VTT sur des sols accidentés. Seule une inégalité importante des membres inférieurs peut provoquer un déhanchement lors du pédalage. Il existe aujourd'hui des techniques mécaniques qui permettront de limiter les inconvénients de cette inégalité de longueur des membres inférieurs.

Une bonne préparation doit toutefois être respectée, avec la pratique d'étirements avant et après la sortie, et un travail de renforcement musculaire adapté régulier. L'entraînement doit être progressif en durée et en intensité, lié à ses propres capacités physiques. Votre médecin pourra vous aider à mieux gérer votre sport et surveiller votre santé sportive.

L'équitation

La grande variété des pratiques ne permet pas de détacher de grandes lignes directrices par rapport à ce sport. Toutefois, il faut savoir que beaucoup de cavaliers professionnels souffrent de mal de dos. Il s'agit plus de maladie professionnelle liée à une pratique à risque, plutôt que de douleurs entraînées par quelques balades anodines.

Toutefois, l'intensité des mises en tension des différentes structures de la colonne vertébrale oblige un bilan préalable rigoureux avant toute pratique de l'équitation. Il existe des véritables contre-indications que seul le médecin pourra confirmer avant toute autorisation de pratique. L'équitation peut être pratiquée dès l'âge de 6 ans, jusqu'à un âge très avancé. Toutefois, chez le jeune cavalier, cette pratique doit être avant tout ludique et progressive et respecter le développement de la connaissance de l'animal afin que la symbiose s'exerce progressivement.

Beaucoup plus tard, des bilans réguliers seront effectués avec éventuellement des examens radiologiques, permettant de suivre la bonne tenue du rachis.

Cas particulier intéressant à connaître, c'est celui de la scoliose, c'est à dire de la déformation relativement grave de la statique rachidienne. Il faut savoir que des techniques de rééducation en équitation sont utilisées lors de la marche au pas pour stimuler les muscles profonds de la colonne vertébrale et limiter par là même l'évolution d'une scoliose.

Bien entendu dans ce cas, cette rééducation est faite sous contrôle et suivi médical strict.

En définitive, l'équitation mérite un suivi particulier du dos, mais comme tous les sports, elle doit être pratiquée avec une bonne préparation physique et une observation stricte des règles de sécurité.

Le tennis

Sport de toute une vie de 7 à 77 ans, le tennis provoque de fortes tensions au niveau de la colonne vertébrale.

Les gestes les plus nocifs au tennis sont le service et le smash. C'est pour cela que ce geste évolue en fonction de son âge : la frappe d'un sportif de haut niveau de 18 ans ne peut pas être la même que celle d'un vétéran de 75 ans.

Afin de limiter les effets de la pratique du tennis sur le dos, il faut à la fois agir sur le matériel (donc la raquette), le sol, la qualité des sols, et sur son travail physique.

Le joueur de tennis doit consacrer un temps non négligeable à pratiquer des étirements, à renforcer les muscles abdominaux et à travailler les muscles de l'épaule.

En ce qui concerne le matériel, la raquette joue un grand rôle dans les douleurs du dos et la prévention des lombalgies passe par l'achat d'une très bonne raquette, avec en particulier un bon équilibre. Le cordage doit être souple et le grip doit être adapté. Par ailleurs, il n'est pas inutile de récupérer un bon geste technique en prenant de temps à autre un cours avec un professeur diplômé.

Les contre-indications à la pratique du tennis seront surtout liées à la répétition et à l'intensité des douleurs. La prévention joue un rôle important : celle-ci doit commencer dès l'enfance, d'autant que ce sport est débuté maintenant de plus en plus tôt, vers l'âge de 6 ans. Il faut surveiller chez l'enfant et l'adolescent les phases de croissance, puis chez l'adulte maintenir un bon suivi médical pour enfin chez le vétéran, faire dépistage précis des dégénérescences arthrosiques.

La pratique du tennis peut être sport de toute une vie à condition toutefois qu'elle soit adaptée à son âge et à son style de jeu.

La course à pied

Le véritable engouement des courses sur route de distance 10 km, semi-marathon, marathon et 100 km, provoque une véritable interrogation concernant le dos des coureurs à pied.

Par définition, les courses sur route se font sur un sol bitumé et dur, les chaussures doivent donc être adaptées avec une bonne résistance aux chocs et un amorti adapté. L'entraînement et les courses provoquent des microtraumatismes répétés à chaque foulée, ceux doivent être absorbés pour ne pas se répercuter sur le dos.

Il a été démontré que l'absorption des chocs est liée à plusieurs facteurs dont la vitesse de course, la dureté de sol, et enfin la qualité des muscles des membres inférieurs et du dos.

Par ailleurs, il est maintenant certain qu'un bon geste d'appui au sol limite également la répercussion de ces microtraumatismes. Il semble donc important dans la mesure du possible de trouver des terrains d'entraînement qui soient faits d'un sol moins dur que le traditionnel bitume de nos routes. Par ailleurs, un examen podologique avec non seulement la correction des troubles de la posture, mais également des conseils pour bien se chausser, semble le minimum vital pour protéger le dos. Enfin, une collaboration étroite est nécessaire entre le sportif, son entraîneur, son médecin et son podologue.

Comme dans tous les sports, l'abus est forcément nocif. Ceci peut se traduire par deux hypothèses : soit trop de compétitions, soit trop d'entraînement. Un juste milieu doit être trouvé sinon ce sport engendre des déceptions, avec l'apparition de lombalgies, de lombalgies chroniques, voire de lombalgies fonctionnelles liées directement au stress et à l'anxiété.

Prévenir les problèmes de dos lors de la pratique des courses sur route reste aujourd'hui difficile. Toutefois, l'entraînement doit être progressif, avec un échauffement préalable et des étirements bien pratiqués. Il faut par ailleurs entretenir une hydratation abondante, une alimentation saine et équilibrée. Une bonne hygiène dentaire est indispensable et une tonification musculaire générale doit toujours être pratiquée.

Enfin, en cas de persistance de douleurs du dos, il est conseillé de consulter systématiquement son médecin qui jugera de l'opportunité de mettre en route des bilans adaptés afin de confirmer s'il existe de véritables contre-indications.

En définitive, les courses sur route n'échappent pas aux conseils de la pratique des autres sports : un bon suivi médical, un bon matériel, un bon encadrement sportif sont nécessaires. Par contre, la démesure qui fait que l'on choisit mal la distance de son entraînement ou de ses compétitions reste du choix du sportif qui se surestime souvent soit pour répondre à un challenge personnel, soit pour faire comme tout le monde.

Attention à la pratique des courses sur route en fonction de l'âge, déconseillée chez les jeunes enfants surtout avant la maturation osseuse. La pratique des courses sur route doit rester sous surveillance stricte chez les personnes âgées ou chez la femme post-ménopausée qui peuvent présenter des fragilisations osseuses.

Le sport doit rester un facteur de bonne santé, les courses sur route doivent être réservées aux personnes bien entraînées et bien conseillées.

La natation

La natation est un sport particulier puisqu'il est le seul considéré comme étant un bon sport pour les problèmes de dos. En réalité, il existe plusieurs façons de pratiquer ce sport, soit en compétition soit dans le cadre d'un sport loisir. Il faut savoir que les compétiteurs de haut niveau pratiquant la natation présentent comme tout à chacun des douleurs de dos. Il est toutefois tout à fait exact que la natation est souvent indiquée dans la prévention d'apparition de lombalgies

Dans le cadre de l'évolution d'une scoliose chez l'enfant, le médecin préconise souvent la nage sur le dos.

Se pratiquant par définition dans l'eau, la natation entraîne donc une décharge complète du corps. Elle ne devrait donc pas entraîner de traumatismes particuliers au niveau du dos et de l'ensemble de la colonne vertébrale.

L'étude des nages montre que :

- • le crawl est une nage asymétrique alternée, pouvant entraîner des à-coups, provoquant une aggravation de la lordose lombaire
- • le dos crawlé est une nage asymétrique alternée, qui permet un travail de la musculature dorsale, une augmentation du volume respiratoire en amplifiant le fonctionnement du thorax, et une bonne souplesse corrigeant les problèmes de courbure
- • le papillon est une nage symétrique simultanée. Il entraîne une forte augmentation de la cyphose dorsale par le travail des membres supérieurs en rotation interne. Il est par ailleurs technique et peu conseillé lors de la pratique de la natation loisir.
- • la brasse est une nage symétrique et simultanée. La propulsion faite par les membres inférieurs augmente l'hyperlordose lombaire. Cette nage de type brasse coulée peut être conseillée en rééducation spécifique de l'épaule.

En définitive, la natation est souvent intégrée dans le cadre de l'aspect ludique de l'eau. On en parle en balnéothérapie, en centre de rééducation spécialisé en bassin, voire en cure thermale. Elle a par ailleurs de temps à autre mauvaise presse, car les parents craignent le chlore, les verrues ou le froid de l'hiver. Il faut enfin différencier la natation sportive, la natation loisir et la natation dans le cadre d'une rééducation. Le médecin sera seul juge de prendre en charge les problèmes de rachis. Toutefois, l'apprentissage du dos crawlé doit être fait avec un professeur de natation spécialisé qui pourra libérer une ligne d'eau pour cet apprentissage.

Il reste bien entendu les autres contre-indications liées à l'eau. Seul le médecin pourra en définitive autoriser ou interdire la pratique de la natation et surtout du type de nage.

Le jardinage

Le jardinage est un passe-temps de plus en plus populaire en Suisse et peut procurer les bienfaits de l'étirement et de l'activité sans les risques associés aux sports à impact élevé.

Commencez lentement et planifiez votre projet en le divisant en petits segments. N'essayez pas de tout faire la même journée.

Considérez le jardinage comme n'importe quel autre exercice et échauffez-vous avant de commencer pour détendre vos muscles. Ensuite, faites de brèves pauses, toutes les 10 ou 15 minutes. Levez-vous et bougez un peu pour que vos muscles restent détendus. Si vous comptez rester agenouillé longtemps, utilisez un coussin, gardez votre dos droit et évitez de vous asseoir sur les talons.

Si vous devez déplacer des objets lourds, comme des pots à fleurs ou des sacs de terre ou de fertilisant, assurez-vous d'utiliser les bonnes techniques.

Le golf

Le golf est maintenant l'un des sports les plus populaires en Suisse. Bien que le golf soit généralement considéré comme étant une activité sans danger, il peut provoquer des blessures dans le bas du dos et à la colonne qui sont souvent à l'origine de douleur dans la région lombaire.

Les exercices de golf doivent être conçus d'une part pour améliorer la flexibilité et d'autre part pour renforcer les muscles. Si vous mettez trop l'accent sur la flexibilité, vos muscles seront détendus mais vulnérables aux blessures. Si vous mettez davantage l'accent sur la force, votre flexibilité en souffrira et votre élan ne sera pas aussi puissant.

L'élan assujetti la colonne lombaire à des mouvements secs et brusques qui peuvent causer des claquages. Un élan incorrect peut entraîner des problèmes au niveau des disques ou des articulations, ainsi que la **dégénérescence des disques**. Pour réduire le risque de blessure, les golfeurs doivent bien s'échauffer, adopter les techniques d'élan appropriées et faire des exercices préparatoires entre leurs parties de golf.

Les conseils suivants aideront les golfeurs à prévenir les douleurs lombaires :

- Échauffez-vous avant de jouer. Commencez par des étirements des épaules, du torse et des hanches, puis étirez vos ischio-jambiers. Prenez ensuite un bâton et préparez doucement vos muscles pour la force (torque) et la vrille (torsion).
- Portez un bâton de golf au-dessus de votre tête. Descendez-le ensuite derrière votre dos, étirez vos bras et restez dans cette position pendant quelques secondes.
- Apprenez la bonne technique pour l'élan. L'objet de l'élan est de développer une bonne vitesse de frappe et cela requiert beaucoup d'effort de la région lombaire. Un élan rythmique et souple est beaucoup moins exigeant pour le dos.

Si l'élan est fait de la bonne façon, l'épaule, la hanche, la poitrine et le bas du dos font un mouvement de rotation pour répartir la force requise. La rotation de l'épaule et de la hanche, couplée à un mouvement brusque du poignet, produisent une plus grande vélocité de la tête du bâton qu'un mouvement avec les bras tendus.

- Portez votre sac de golf de la bonne façon. En vous penchant constamment pour prendre votre sac de golf, vous risquez de subir un claquage. Pour éviter de faire forcer votre dos de manière répétitive, achetez un sac de golf avec un pied pour pouvoir le laisser en position verticale. Ainsi, vous n'aurez pas à constamment vous pencher.

Si vous transportez votre propre sac, assurez-vous de le soulever de la bonne façon.

Un système à ganses doubles distribue le poids équitablement sur vos dos et réduit le risque de douleurs lombaires résultant du transport d'un poids mal réparti. Si votre sac n'a qu'une seule ganse, changez souvent d'épaule.

Élans et coups d'échauffement

- Exécutez des demi-élans avec un cocheur de sable pendant une minute.
- Exécutez des élans trois-quarts avec un fer n° 5 pendant une minute.
- Frappez des coups roulés sur les verts, y compris les verts d'exercice de trois pieds, pendant quatre minutes.
- Pratiquez votre élan avec le bâton que vous utiliserez pour le coup de départ, en mettant l'accent sur l'équilibre et la cadence, pendant une minute.

Des études ont démontré qu'un bon élan est un mouvement équilibré auquel participent les muscles des deux côtés du corps. Plusieurs programmes de golf mettaient autrefois l'accent sur le renforcement du côté gauche. La plupart des experts recommandent maintenant de passer autant de temps à renforcer les muscles du côté droit et du côté gauche.

Les échauffements et une bonne préparation vous aideront à avoir une meilleure partie et à vous rendre jusqu'au 18^e trou sans douleur.

Les vraies/fausses croyances

La nage sur le dos fortifie la colonne vertébrale.

Faux

Cette nage est asymétrique. Les épaules sont à la limite de la luxation. Le dos se retrouve cambré. La tête et le cou se tordent dans tous les sens pour voir en arrière où l'on va. Ce sont les muscles abdominaux qui travaillent pour tenir le corps en flottaison et non les muscles dorsaux. Mieux vaut lui préférer la brasse qui fait travailler le dos sans le faire souffrir. Quelques cours sont tout de même de bon ton pour pratiquer cette nage plus difficile qu'elle ne paraît.

Les femmes ont plus de problèmes de dos que les hommes.

Vrai

Une musculature bien souvent insuffisante, une poitrine parfois trop forte et déséquilibrée, une double vie très stressante (travail et maison) et une forte émotivité font de la femme un sujet très exposé au mal de dos. Marcher pendant des années avec des talons déséquilibre le dos. Ce qui donne plus d'arthrose du rachis, des hanches et des genoux chez la femme que chez l'homme. Sans parler des transformations pendant la ou les grossesse(s), qui parfois laissent des traces sur la mobilité du squelette et du bassin en particulier ni de l'ostéoporose qui fatigue les os dès la ménopause.

La musculation arrange le mal de dos.

Faux

La musculation pratiquée seule peut aggraver les problèmes de dos. Il vaut mieux privilégier d'abord la souplesse par des étirements et du stretching dirigés, puis faire dans un deuxième temps un renforcement musculaire adapté à l'âge et au(x) sport(s) pratiqué(s). Pour cela rien ne vaut les conseils de son kinésithérapeute.

Une bonne literie évite de souffrir du dos.

Vrai

On passe en moyenne 25 ans de sa vie allongée dans son lit ! Facile de comprendre qu'une bonne literie, c'est essentiel pour éviter de se tordre le dos. Il faut choisir un matelas ferme mais pas trop dur, un sommier à lattes et un oreiller rectangulaire, idéal pour le positionnement des épaules. Bannir les traversins et les oreillers anatomiques. Ignorer les literies en plume, en laine, ou en coton car elles ne reprennent pas leur forme initiale après les mouvements du corps et de la tête. Pensez à changer de literie tous les 10 ans au maximum.

Les chaussures ont leur importance.

Vrai

Les chaussures doivent être légères, souples et confortables d'emblée. Une semelle du type Sorbothane ou Noene peut améliorer l'amorti de l'onde de choc qui part du talon à la tête à chaque pas, en passant par le rachis.

Il vaut mieux s'enfoncer dans sa chaise de travail.

Faux

La position la plus confortable pour le dos et la moins fatigante à adopter en face de son ordinateur est la suivante : les fesses au bord du siège, le bassin "roule" vers l'avant et redresse toute la colonne. Les avant-bras reposent sur la table, les coudes légèrement en dehors. Les pieds doivent être au sol. Le milieu de l'écran face à vos yeux (pas trop près, pas trop loin). Réglez la hauteur de votre siège, les cuisses doivent être à l'horizontale.

Les poches kangourous sont adaptées.

Faux

Le bébé est écrasé contre vous. Sa tête toujours tournée à droite ou à gauche. Il a du mal à respirer : son thorax est pris en sandwich entre vous et le tissu qui le soutient. Son dos est vertical alors qu'il est recommandé qu'un bébé soit en position allongée pendant les 6 premiers mois. Des tassements irrémédiables peuvent survenir, surtout quand le bébé reste dans ces poches plusieurs heures le temps des courses ou des promenades. Attention aussi au "maxi-cosi" et autres systèmes coques où le bébé se retrouve voûté (système pratique si on n'en abuse pas plus d'une heure). Pensez au landau qui assure une position horizontale de la colonne, la possibilité de bouger et de respirer. Et vérifiez quand même que votre nacelle possède un kit de sécurité voiture...

Le jogging fait mal au dos.

Vrai

C'est l'impact au sol et l'énergie cinétique, qui, répétées des milliers de fois, remontent le long des membres inférieurs pour causer des troubles et des blocages au bassin ainsi qu'aux vertèbres. La corde à sauter est une excellente alternative. Elle fait travailler tous les muscles du corps et surtout le cœur et le diaphragme. Elle renforce les petits muscles intervertébraux qui nous font tenir droit. Cinq minutes de travail par jour en respectant cette règle : 30 secondes de sauts suivies de 30 secondes de repos. Choisissez de préférence une corde en cuir, avec roulements à billes

Les adultes ne souffrent jamais de scoliose.

Faux

La scoliose se développe pendant la croissance. Mais si elle n'est ni repérée ni soignée à temps, elle peut devenir grave à l'âge adulte. Le dépistage scolaire doit donc être systématique.