

MAUX DE DOS QUE FAIRE ?



www.solidaris.be
www.mutsoc.be



La Mutualité Socialiste



Table des matières

Avant-propos	p.04
---------------------	-------------

Percevoir votre dos	p.05
----------------------------	-------------

La clé d'une bonne posture : un bon positionnement du bassin	p.05
Exercer la bascule du bassin en position assise	p.07
Exercer la bascule du bassin en position debout	p.08

Connaître votre dos	p.09
----------------------------	-------------

Le dos et la colonne vertébrale	p.09
Les ligaments et les muscles	p.13
Le rôle du bassin dans le mouvement	p.14

Soigner votre dos	p.15
--------------------------	-------------

Un mode de vie en question	p.15
Les causes des douleurs d'un point de vue anatomique	p.19
Que faire lorsque vous avez mal ?	p.20

Entretenir votre dos	p.24
-----------------------------	-------------

La posture du cavalier	p.24
Exercices et attitudes correctes à intégrer dans la vie quotidienne	p.26
7 règles d'or	p.34

Note de la rédaction : afin de ne pas alourdir la lecture, nous avons choisi de ne pas féminiser systématiquement les termes. L'égalité hommes-femmes n'en demeure pas moins une de nos préoccupations.

Avant-propos

Les maux de dos, en dehors de toute pathologie, sont bien souvent la conséquence d'un mode de vie trop sédentaire. Des habitudes, des obligations ainsi que des stress quotidiens nous amènent à prendre des positions et à effectuer des mouvements inadéquats pour le dos.

Depuis la petite enfance, la prépondérance de la position assise, au détriment du mouvement, a une conséquence directe sur la façon dont le dos se structure.



Toutefois, les maux de dos ne sont pas inéluctables ! Nous pouvons réagir et les prévenir. Vous le verrez au fil de votre lecture : ce que nous vous proposons peut s'appliquer à votre vie quotidienne.

L'objectif de cette brochure est de vous apprendre à connaître votre dos pour mieux le soulager. Le voyage se fera en quatre étapes : percevoir, connaître, soigner et entretenir votre dos.

Notre conseil

Pensez à vous faire plaisir et redécouvrez la joie de bouger. Les muscles ne demandent qu'à fonctionner ! Le tout est de le faire dans l'harmonie, à votre rythme personnel, sans rien forcer...

Percevoir votre dos

La clé d'une bonne posture : un bon positionnement du bassin

Le positionnement du bassin influence la santé du dos.

Le bassin, carrefour entre le haut et le bas du corps, conditionne la position de la colonne vertébrale dans tous nos mouvements et positions, au repos comme dans l'effort.

La souplesse du bassin favorise, par l'adoption d'une meilleure posture, le maintien des courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Mais qu'est-ce donc qu'une « bonne » position de bassin ?

Lorsque vous êtes assis, le bassin peut s'installer dans trois positions différentes :





L'assise affaissée : le bassin est basculé vers l'arrière
(rétroversion du bassin)

C'est malheureusement la façon la plus habituelle de s'asseoir et aussi la plus néfaste pour le dos car elle ne respecte pas les courbures anatomiques de la colonne vertébrale.

Dans cette position, la bascule arrière du bassin entraîne le bas du dos à s'arrondir et à se tasser. Le haut du dos se voûte vers l'avant, la nuque se creuse. Dans cette position, les dernières vertèbres subissent une pression importante qui correspond à 200% du poids du haut du corps.



L'assise redressée : le bassin est vertical (bassin droit)

Cette position est encore considérée par de nombreuses personnes comme correcte. Malheureusement elle est totalement artificielle et ne peut être maintenue que quelques minutes car elle est fatigante pour la musculature. Elle maintient la colonne vertébrale dans une posture rigide et figée ne respectant pas ses courbures naturelles.

Dans cette position, les dernières vertèbres subissent encore une forte pression qui correspond à 140% du poids du haut du corps.



L'assise correcte : le bassin est basculé vers l'avant
(antéversion du bassin)

Cette position assise est la plus respectueuse de la colonne vertébrale car elle lui permet de garder sa forme érigée et ses courbures naturelles.

Cette position est considérée comme la moins fatigante car la plus adéquate.

Dans cette position, les dernières vertèbres subissent une pression moindre qui correspond à 90% du poids du haut du corps.

On retrouve ces positions de bassin en station debout. Dès le début de l'adolescence, nous adoptons bien souvent une position « bassin rentré » et poussé vers l'avant. Ceci déséquilibre la posture dans sa globalité. Le dos est arrondi et effondré, la nuque creusée et la tête poussée vers l'avant. Les genoux tournent vers l'intérieur, la voûte plantaire tend à disparaître.

Exercer la bascule du bassin en position assise

Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, jambes écartées, pieds posés au sol.

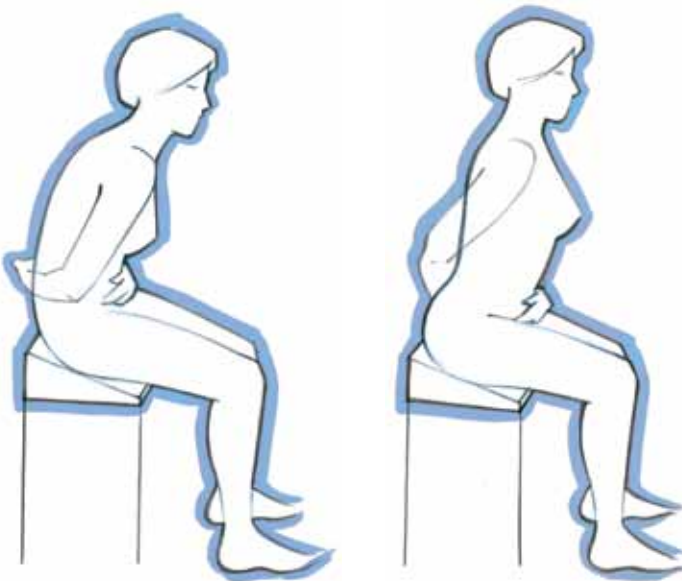
L'idéal est de disposer d'un coussin triangulaire* qui va faciliter l'exercice par un positionnement plus naturel du bassin. A défaut de coussin, vous pouvez placer une cale sous les pieds arrière de la chaise pour retrouver cette inclinaison.

Placez une main sur le bas du ventre et l'autre main à même hauteur sur la base du dos.

Bougez doucement le bassin d'avant en arrière. Effectuez des mouvements doux et lents. Au fur et à mesure que vous les maîtriserez, amplifiez-les. Ne forcez jamais !

- La main posée sur le ventre est plus haute que la main posée dans le dos : le bassin est basculé vers l'arrière et votre dos forme un arrondi.
- La main posée sur le ventre est à même niveau que la main posée sur le dos : le bassin est vertical et le dos est droit et rigide.
- La main posée sur le ventre est plus basse que la main posée dans le dos : le bassin est basculé vers l'avant et la colonne retrouve ses courbures naturelles.

Répétez plusieurs fois cet exercice de bascule avant-arrière. Votre perception du bassin sera plus précise. Sa mobilité sera exercée et vous prendrez ainsi conscience de sa position correcte.



* Coussin ergonomique antéversion du bassin mis au point par Michel FRERES et diffusé par l'a.s.b.l. « Les Ateliers du dos » - Tél. : 04-358 11 69 – www.ateliersdudos.org

Exercez la bascule du bassin en position debout

Vous maîtrisez l'exercice en position assise ?

Bravo ! Nous passons à présent en position debout.

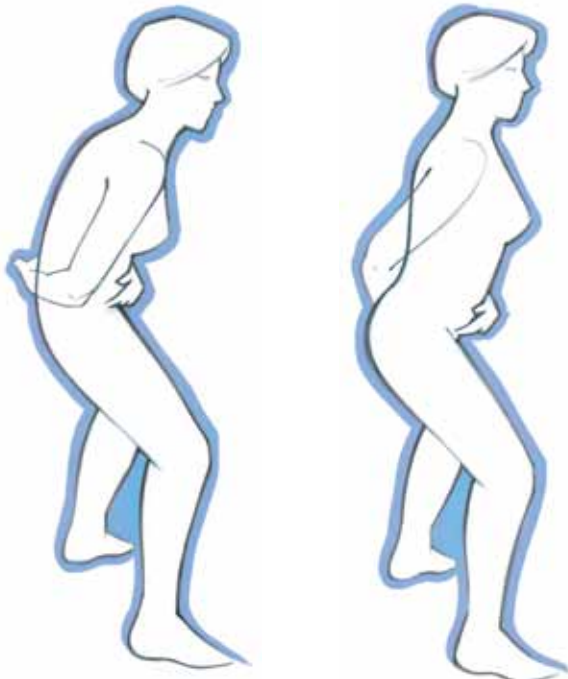
Vos jambes sont écartées et pliées tout au long de l'exercice. Les pointes de pieds dirigées à 45° vers l'extérieur. Cette position est appelée la posture du cavalier.

Positionnez une main sur le bas du ventre et l'autre dans le bas du dos et répétez le même mouvement avant-arrière que vous avez effectué en position assise.

Vous percevez alors ce mouvement de bascule de bassin qui va modifier la position de tout le haut du corps. Lorsque ce mouvement est bien perçu « de l'intérieur », vous pouvez vous placer de profil devant un miroir et observer le mouvement que vous avez perçu. Étonnant, non ?

Au début de cette pratique, vous pourrez éventuellement percevoir des tensions musculaires et parfois même des tremblements essentiellement au niveau des cuisses. C'est normal, cette musculature est la plupart du temps affaiblie par notre mode de vie sédentaire.

Effectuez également des cercles avec le bassin et affinez ainsi votre perception de cette zone majeure mais aussi de la région lombaire.



Connaître votre dos



Le dos et la colonne vertébrale

Le dos est à la fois puissant et fragile. Il s'articule autour de la colonne vertébrale (ou rachis) qui s'étend du crâne au coccyx. Des muscles et des ligaments soutiennent la colonne et l'ensemble permet de faire face aux exigences de la vie.

La colonne vertébrale est sinueuse de profil, droite de face. Elle est faite d'un empilement de 24 os creux et mobiles, appelés "vertèbres" : 7 cervicales (nuque), 12 thoraciques (haut et milieu du dos), 5 lombaires (bas du dos) se posent sur le sacrum et le coccyx.

Les 3 courbures naturelles de la colonne

De profil, la colonne vertébrale présente 3 courbures :

- la lordose cervicale : une courbure concave (en creux) au niveau du cou ;
- la cyphose dorsale : une courbure convexe (arrondie) au niveau du haut du dos ;
- la lordose lombaire : une courbure concave (en creux) dans le bas du dos (creux des reins).

Ces 3 courbures se succèdent et sont opposées. Elles assurent un compromis entre la stabilité et la mobilité du corps.

Les fonctions de la colonne vertébrale

- permettre de tenir debout et de marcher ;
- soutenir le poids de la tête (+/- 4,5kg) et assurer l'horizontalité du regard ;
- protéger la moelle épinière d'où partent les nerfs rachidiens ;
- être un point d'attache et de soutien pour les muscles qui entourent les organes et viscères du thorax et de l'abdomen (poumons, intestins, estomac, foie, etc.) ;
- permettre, grâce à sa souplesse, des gestes complexes ;
- résister à la traction de muscles puissants et à l'écrasement dû aux mouvements de soulèvement ;
- assurer l'équilibre des 3 courbures afin qu'il y ait une bonne répartition des charges et des contraintes sur l'ensemble des vertèbres.

Les vertèbres

Les vertèbres jouent un rôle crucial dans l'équilibre général de notre santé.

C'est à travers elles que circule l'énergie vitale du cerveau vers les différentes parties du corps. Elles représentent les éléments osseux de base de la colonne vertébrale. Au fur et à mesure que l'on se rapproche du bassin, les vertèbres sont de plus en plus massives, et ce, afin de mieux supporter et répartir le maximum de charges et de pressions.

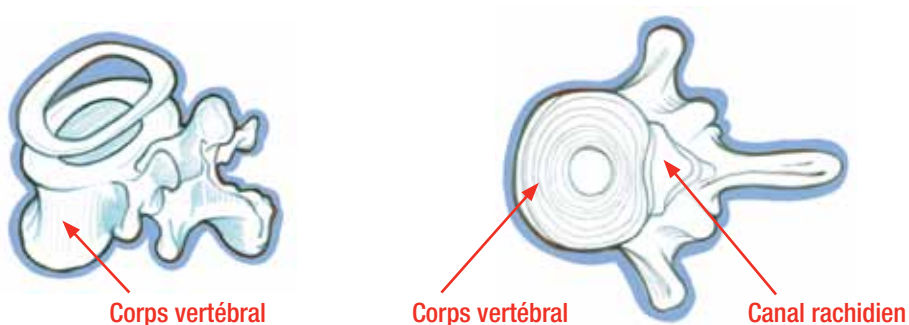
La composition d'une vertèbre

Chaque vertèbre a 2 parties :

- le corps vertébral ;
- le tunnel osseux ou canal rachidien, dans lequel passe la moelle épinière.

La vertèbre est la clé du système nerveux

La liberté ou le blocage d'une vertèbre conditionne, comme un robinet ouvert ou fermé, le passage de l'influx nerveux et donc la santé des organes qui en dépendent.

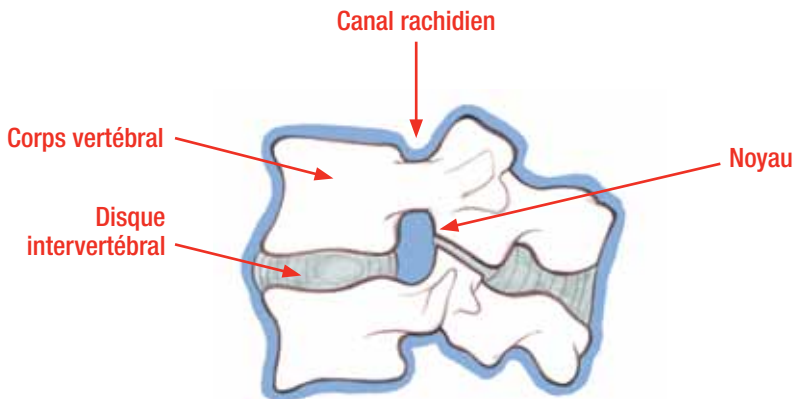


Les disques intervertébraux

Les vertèbres sont séparées les unes des autres par des disques intervertébraux.

Quel est le rôle du disque intervertébral ?

Tout en jouant un rôle d'amortisseur entre les vertèbres, le disque intervertébral assure la mobilité de la colonne, absorbe les chocs et répartit les charges.



La composition du disque intervertébral

Au centre : un noyau gélatineux. En périphérie de ce noyau : des anneaux fibreux dont le rôle est d'empêcher la substance du noyau de s'échapper.

Comment fonctionne le disque ?

Il s'agit d'une structure inerte semblable à une éponge imbibée d'eau. Elle se gorge d'eau la nuit et lors du repos allongé. Pendant la journée, sous l'effet du poids du corps, elle se vide progressivement comme si on la pressait. C'est la raison pour laquelle nous sommes parfois plus petits le soir que le matin. La différence peut atteindre 2 cm.

Qu'est-ce que l'usure du disque intervertébral ?

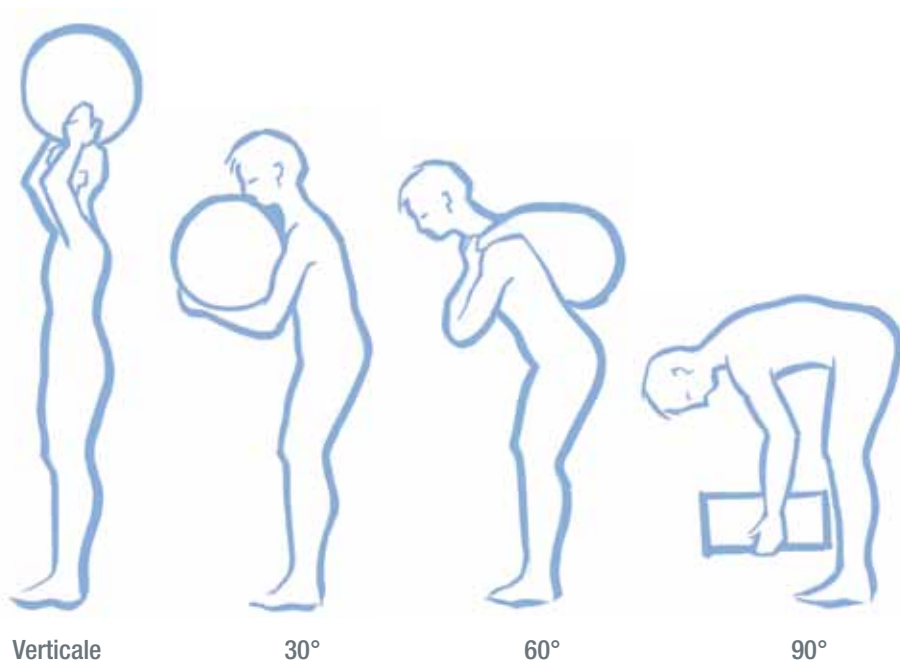
Sous l'effet de son dessèchement, le disque diminue d'épaisseur, le noyau se fissure et n'est plus retenu au milieu de cette masse spongieuse. Déshydraté, le disque qui fait office d'amortisseur hydraulique ne protège plus les surfaces osseuses et le noyau migre vers l'extérieur.

Le poids supporté par un disque

Le disque intervertébral est souvent sollicité et en situation critique. Quel poids devra-t-il supporter suite à un mouvement auquel s'ajoute le soulèvement d'un objet lourd ? Pensez-y ! En effet, la surcharge écrase le disque et, à la longue, provoque l'usure. Privées de leur amortisseur, les vertèbres entrent alors en contact, et les douleurs apparaissent.

Ce poids varie selon nos positions, comme indiqué ci-après :

Position	Poids sur le disque
Couchée	25 kg
Verticale	50 kg
Assise	140 kg
Penchée à 30°	150 kg
Penchée à 60°	250 kg
Penchée à 90°	300 kg



Nos conseils

Pour faciliter le travail des disques intervertébraux

- muscliez et assouplissez votre dos ;
- étirez les muscles postérieurs des jambes ;
- pratiquez des exercices de suspension ;
- muscliez les abdominaux en douceur. Une bonne musculature abdominale permet de diminuer de 30 à 40% la pression sur le disque ;
- soulevez toujours les charges le plus près possible du corps, ce qui a pour effet de diminuer la pression discale.

Les ligaments et les muscles

Du coccyx au crâne, les pièces osseuses vertébrales sont solidement maintenues par un réseau complexe constitué :

- de ligaments (tendus d'un bout à l'autre de la colonne) ;
- de muscles (disposés tout le long de la colonne comme les branches d'un sapin) et qui déterminent les mouvements.

Des muscles en chaîne

Les muscles du dos fonctionnent comme les différents maillons d'une chaîne, en étroite interdépendance les uns avec les autres. Cette chaîne dorsale est la plus puissante et intervient dans tous nos mouvements. Elle ne cesse de se raccourcir avec l'âge, le stress, les chocs physiques ou psychologiques. De ce fait, la traction des muscles sur les vertèbres devient de plus en plus forte et limite progressivement notre mobilité. Elle peut également provoquer le déplacement d'une vertèbre ou l'écrasement des disques intervertébraux.

Comment se fait la transmission du mouvement ?

Le cerveau reçoit les informations de nos 5 sens (goût, odorat, ouïe, vue et toucher). Il stocke, filtre, et renvoie ces stimulations de manière volontaire ou automatique à travers notre système nerveux.

De relais électriques en relais électriques, le message nerveux arrive aux muscles. Ceux-ci réagissent par des contractions, des relâchements, des mouvements ou du repos selon les sollicitations qu'ils reçoivent.

Si la demande nerveuse n'est pas suivie d'effet (repos, mouvement, transpiration, etc.), les circuits lentement s'inhibent et les actions (fonction essentielle du système nerveux) se limitent.

Toutefois, si chaque demande du système nerveux est suivie de la réponse musculaire adéquate, l'efficacité musculaire est optimale. Le muscle ne perd pas ses moyens d'action.

La douleur musculaire est un signal d'alarme.

Les muscles peuvent également être à l'origine de douleurs dorsales aiguës.

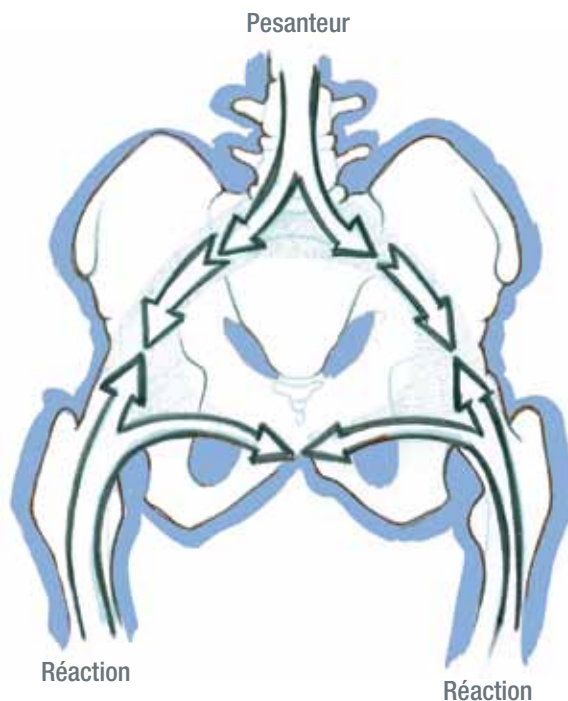
Une trop grande tension ou une surcharge de poids peuvent vous amener à effectuer un faux mouvement et à ressentir de la douleur. Cette douleur est un signal d'alarme; ne l'ignorez pas !

Le rôle du bassin dans le mouvement

Comme vous avez pu l'expérimenter lors des premiers exercices, la mobilité du bassin influence le positionnement des 3 courbures de la colonne vertébrale, ainsi que le placement des différentes parties des membres inférieurs.

Il est donc aisé de comprendre que le bassin favorise l'aisance des mouvements tant dans la partie supérieure du corps que dans la partie inférieure.

Il mérite donc toute notre attention.



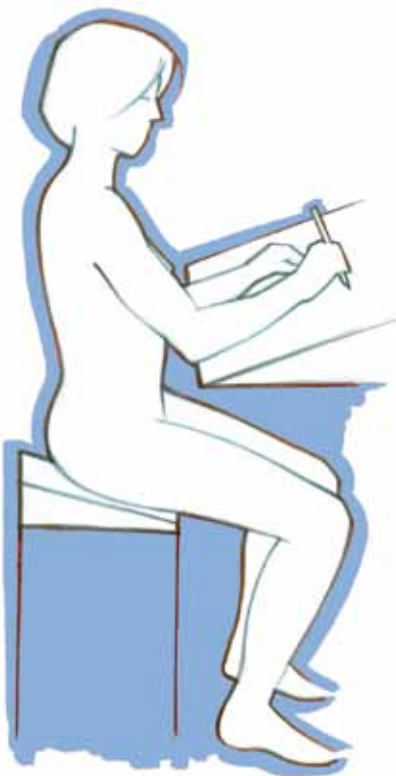
Soignez votre dos

Un mode de vie en question

La sédentarité

Dès le début de cette brochure, nous avons mis l'accent sur les pièges de la sédentarité.

Évitez les positions statiques prolongées. L'assise, même correcte, perd ses vertus lorsqu'elle est maintenue trop longtemps. Changez régulièrement de position et bougez. Vous soulagerez ainsi les structures du corps soumises aux pressions provoquées par cette position.



La position assise active (généralement devant une table)

La position du bassin doit être la plus correcte possible, un siège bien conçu est donc indispensable.

Malheureusement, le mobilier moderne prend plus en compte l'esthétique que les critères ergonomiques. Nous pouvons améliorer nos sièges à l'aide d'un coussin incliné. Ce coussin bien ferme, plus haut à l'arrière qu'à l'avant permet au bassin de basculer dans sa position naturelle.

Il existe également des sièges de bureau dont l'assise peut s'incliner vers le bas et l'avant. Utilisez cette position inclinée en veillant à bloquer les roues afin d'éviter que le fauteuil ne glisse inconfortablement vers l'arrière.

Relaxez-vous au travail

Faites de courtes pauses au cours de vos activités professionnelles.
Elles éliminent les tensions superflues.

En position assise

- étirez vos bras vers le haut et l'arrière ;
- expirez profondément ;
- mobilisez votre nuque dans diverses directions.

Et enfin, détendez votre vue

- en écartant les yeux pour solliciter les muscles qui écartent les globes oculaires ;
- en fermant brièvement les yeux ;
- en pratiquant le palming c'est-à-dire en exerçant une pression légère et progressive avec le talon de la main ou la pulpe des doigts sur les globes oculaires en appuyant les coudes sur une table.



La position assise détendue

Soutenez la base de votre dos avec un *coussin lombaire lorsque vous vous asseyez dans un fauteuil ou dans un divan. Cela empêchera votre colonne de se tasser et vous profiterez mieux de cette position de repos.

Idéalement, soutenez vos avant-bras sur des accoudoirs placés à bonne hauteur ou utilisez un ou deux coussins pour les reposer. En procédant de la sorte, vous diminuez les pressions exercées sur la base de la colonne vertébrale.

* Coussin lombaire « Ergozen » mis au point par Michel FRERES et diffusé par l'a.s.b.l. « Les Ateliers du dos » - Tél. : 04-358 11 69
www.ateliersdodos.org



La position assise en voiture

Utilisez un coussin que vous placerez au niveau de la cambrure lombaire. Au besoin, réglez l'inclinaison du dossier pour ajuster la position.

Ce type de soutien lombaire est également utile dans les transports en commun (bus, train, avion).

Nos conseils

Effectuez régulièrement les exercices de bascule du bassin en étant assis sur le coussin incliné.

Si vous ne disposez pas d'un coussin incliné, asseyez-vous en bord de chaise en écartant les jambes. Surtout, ne reprochez pas à vos enfants de s'asseoir en bord de chaise, de la reculer et même de s'asseoir les talons sous les fesses pour garder leur bassin dans une position naturelle.

S'asseoir le dos droit au fond de la chaise est artificiel et néfaste puisque le bassin et la base de la colonne vertébrale mal placés y subissent des pressions trop importantes.

Le stress

Le stress peut être également source de maux de dos. Il faut savoir que la plupart des tensions qu'il engendre viennent se fixer dans le dos. Beaucoup de douleurs apparaissent d'ailleurs en période de grande fatigue ou d'énerverment.

Le stress entraîne un certain nombre de modifications dans l'organisme qui tente à chaque fois de s'adapter à son environnement. Il stimule exagérément le système nerveux et provoque des contractions musculaires répétées qui peuvent aller jusqu'à la contracture et à la douleur. Le dos se raidit, se durcit et devient douloureux au niveau des zones fragiles, comme le bassin, la nuque et les épaules.

Quelques expressions qui en disent long !

“J'en ai plein le dos”; “Elle a bon dos”; “Il a les reins solides”; “Elle a les épaules larges”; “Il vient d'endosser de nouvelles responsabilités”; “Il fait le gros dos” ...

Testez votre état de relâchement

Vous écrivez : vos épaules et vos bras pourraient-ils être plus relâchés ? Vos jambes, vos mâchoires, votre ventre sont-ils serrés, contractés ? Est-ce bien nécessaire ? En principe, seule votre main participe à l'écriture et court sur le papier; le reste du corps est détendu.

Vous lisez ou regardez la télévision : votre nuque est-elle contractée ? Votre visage est-il tendu, avez-vous les sourcils froncés, les mâchoires serrées ? Relâchez-les.

Vous tapez sur le clavier d'un ordinateur : utilisez seulement vos mains et vos doigts, amusez-vous à supprimer toutes les autres tensions. Elles sont inutiles dans les bras, les épaules, la nuque, le visage.

Vous conduisez la voiture : vos épaules et votre nuque sont-elles tendues ? Pensez à les relâcher, desserrez les mâchoires, relâchez le visage. Ne vous agrippez pas au volant.

Les causes des douleurs d'un point de vue anatomique

Le mode de vie, le manque de mouvement, les positions inadéquates, le stress, etc., ont des effets sur notre colonne vertébrale. Les douleurs apparaissent suite au tassement, au déplacement ou aux vibrations infligées par nos mouvements à nos disques intervertébraux.

Tassement

Il provient d'une position statique prolongée ou d'une position assise inadéquate et également prolongée, et il sera parfois accru par la répétition d'un ou plusieurs mouvements. C'est notamment le cas des caissières du supermarché qui répètent indéfiniment les mêmes gestes.

Déplacement

Appelé communément "faux mouvement", il est le résultat d'un mouvement qui a provoqué le déboîtement d'un disque intervertébral, lors du soulèvement de lourdes charges, de gestes trop brusques, de chocs ou encore, suite à un accident ou une chute. Mais attention ! Un faux mouvement peut survenir lorsque nous faisons des choses anodines comme se baisser pour ramasser un objet, prendre une pile d'assiettes et la mettre dans l'évier ou s'asseoir dans la voiture.

Vibration

Il s'agit d'un tout petit mouvement répété de multiples fois et qui se répercute directement sur la colonne vertébrale. C'est le cas extrême du marteau piqueur mais aussi des micro-chocs répétés tout au long d'une vie notamment lorsque nous marchons avec des talons ou lorsque nous conduisons la voiture.

Attention au coup du lapin et aux chutes qui datent de l'enfance !

Ils peuvent être à l'origine de douleurs ressenties bien plus tard et on ne pensera pas toujours à faire le lien. En effet, lorsqu'il survient, le coup du lapin est souvent invisible sur le cliché radiologique, et les chutes d'enfance s'oublent avec le temps.

Nos conseils

Changez de position, faites des pauses et étirez-vous !

Pensez à la position de votre bassin et à plier les jambes lorsque vous soulevez des poids lourds !

Que faire lorsque vous avez mal ?

Etant donné que la plupart des douleurs disparaissent spontanément après quelques jours, on aurait tendance à ne pas y prêter une grande attention. Mais ne sont-elles pas un signal d'alarme, ne demandent-elles pas d'agir et de prévenir le pire ? Dans tous les cas, il faut d'abord remonter aux causes des douleurs. Un examen minutieux de votre colonne par un praticien spécialisé est indispensable.

Une fois les causes organiques, physiologiques ou traumatiques éliminées, le médecin décidera ou non d'un recours à une pratique paramédicale. Néanmoins, selon les types de douleurs, vous pouvez déjà agir vous-même. Voici quelques conseils qui concernent des situations quotidiennes. Nous ne parlerons pas ici de pathologie.

Lorsque la douleur est due au stress

Cherchez les causes : qu'est-ce qui est particulièrement stressant dans votre travail, dans l'organisation de votre vie ? Vous sentez-vous rapidement énervé, angoissé, triste ? Eprenez-vous des difficultés de concentration ? Etes-vous satisfait de vos relations ? Vivez-vous des difficultés affectives ou des émotions fortes ?

Sachez que toutes les méthodes de relaxation et de détente, voire de méditation, sont d'excellentes alliées du corps et peuvent vous aider à sortir de cet état de stress. Par exemple : la sophrologie et le yoga agissent sur les tensions nerveuses. Le massage est également propice au mieux-être. Outre le fait d'être touché et de vous détendre, il décongestionne les tissus mous et les viscères et soulage le système osseux.



Les ennemis du dos au quotidien

- soulever une charge lourde dos rond, courbé en avant et jambes tendues ;
- garder la même position trop longtemps (la station debout du repassage, par exemple) ;
- tourner brutalement le tronc, bassin bloqué, pour prendre un objet ;
- rester assis trop longtemps et sans bouger ;
- dormir en position couchée sur le ventre ;
- pratiquer de temps à autre une activité comme du jardinage sans mesurer ses limites ;
- pratiquer un sport à l'excès ou au contraire adopter un mode de vie sédentaire ;
- les positions qui ne respectent pas les 3 courbures naturelles de la colonne vertébrale ;
- les vibrations liées à la conduite d'une voiture ;
- un excès de poids ;
- une musculature insuffisante et trop rigide ;
- le stress.

Douleurs dues à des positions inadéquates lors d'activités quotidiennes

Il faut d'abord éliminer les causes médicales. Un bilan vertébral par un praticien spécialisé est indispensable.

Ensuite, c'est à vous de vous y mettre. Entretenez régulièrement votre colonne vertébrale et souvenez-vous qu'elle a 3 courbures qui ne demandent qu'à être respectées.

Pratiquez une activité physique respectueuse du corps (par exemple : gymnastique douce, natation, yoga, stretching). Petit à petit, avec de la patience et de la douceur pour vous-même, vous retrouverez du tonus et une meilleure aisance dans vos mouvements !

Face à toute difficulté ou blocage, n'hésitez pas à vous faire corriger par un praticien spécialisé.

Ne vous inquiétez pas si votre corps réagit : tremblements, courbatures, réveil des douleurs "oubliées"...

Une nouvelle statique produit de nouveaux effets et réclame parfois le regard d'un professionnel pour dépasser la difficulté.

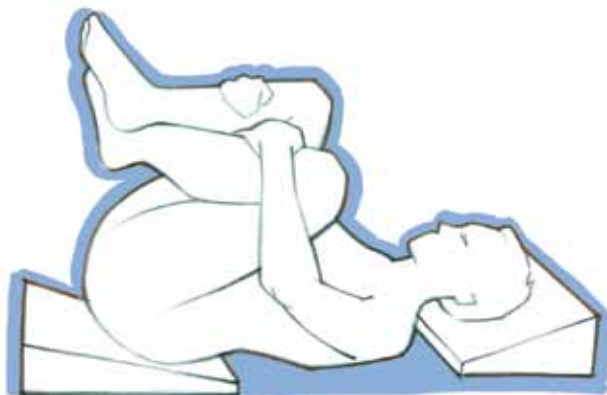
Nos conseils

Que faire en cas de maux de dos ?

- consultez un médecin pour avoir un diagnostic;
- effectuez un bilan ostéoarticulaire (kinésithérapeute, ostéopathe, chiropracteur);
- un programme d'entretien à court ou à long terme; faites des massages et de la relaxation.

Deux positions de repos, efficaces pour soulager la douleur

Position couchée sur le dos, chevilles croisées, jambes fléchies et genoux écartés. *Coussin incliné sous le bassin et oreiller sous la nuque.



Position couchée sur le dos, jambes fléchies et écartées, genoux tournés vers l'extérieur reposant sur un coussin de relaxation ou deux gros oreillers enfermés dans une housse.



* Coussin de relaxation « Ergozen » mis au point par Michel FRERES et diffusé par l'a.s.b.l. « Les Ateliers du dos »
Tél. : 04-358 11 69 – www.ateliersdudos.org

Ne sous-estimez pas les symptômes !

En cas de douleurs, n'essayez pas de vous guérir tout seul ! Un diagnostic et un regard expérimentés aideront à dénouer les tensions.

Créez un autre rapport avec la douleur

La douleur fait bien souvent peur, et lorsqu'elle survient, nous avons tendance à rétracter les muscles, croyant ainsi l'éviter.

Or, ce rétrécissement musculaire augmente la douleur.

Que faire ? Essayons de prendre conscience de l'allongement possible des muscles.

Respiration et détente pour atténuer la douleur

- Pensez à relâcher l'endroit où la douleur se localise. Détendez-vous, respirez calmement. A l'inspiration, imaginez que votre souffle pénètre à l'intérieur de votre corps et se dirige vers l'endroit douloureux. A l'expiration, imaginez que ce souffle détend le muscle et qu'il chasse la douleur.
- En étant assis confortablement, inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez en le relâchant. Détendez la langue et les mâchoires. Inspirez de plus en plus profondément, en percevant l'ouverture et la fermeture de la cage thoracique. Ce mode respiratoire permet une meilleure oxygénation et irrigation des tissus.
- Assis en position active sur le coussin incliné, percevez cette respiration en grandissant au cours de l'inspiration. Prenez le sommet du crâne comme point de repère pour vous allonger vers le haut.
- En position debout, jambes légèrement écartées et fléchies, bras également fléchis à angle droit, vous pouvez percevoir cette ouverture de la cage thoracique.
- Au cours de la journée, l'idéal est de bouger les mâchoires de gauche à droite en les déposant dans la paume des mains. Les jambes sont toujours légèrement fléchies, la nuque est allongée et les coudes sont maintenus proches du corps.
- Relâchez la nuque en plaçant un essuie main roulé en boudin autour de celle-ci.
- Réalisez des mouvements de rotation de la tête sans trop insister vers l'arrière. Inclinez la tête alternativement de gauche à droite pour rapprocher l'oreille de l'épaule.

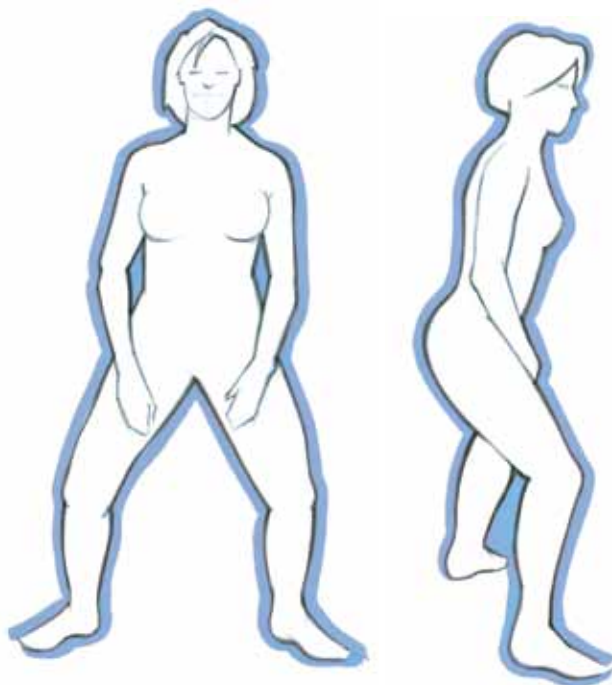
Plus vous apprendrez à relâcher les tensions, moins vous souffrirez. Prenez patience, les maux ne guérissent pas en un jour !

Entretenir votre dos

La posture du cavalier

En position debout, fléchissez et écartez les jambes en tournant les genoux vers l'extérieur. Orientez les pieds vers l'extérieur selon un angle de 45°. L'écart entre les talons nettement supérieur à celui des hanches doit permettre aux tibias d'être verticaux. Contractez les muscles fessiers et extérieurs des cuisses pour tourner les genoux vers l'extérieur. L'écartement et la flexion des jambes doivent vous donner une impression de stabilité. Gardez les bras fléchis pour détendre les épaules.

Votre bassin bascule vers l'avant naturellement permettant à la cambrure lombaire physiologique de s'installer. A partir de cette position, le haut du corps se redresse naturellement. Soyez patient, il vous faudra un peu de temps pour apprivoiser complètement cette position. Suivez votre rythme, ne forcez jamais. Ne laissez pas les genoux tourner vers l'intérieur. Au départ de cette position, vous pouvez réaliser quelques mouvements de rotation du bassin et d'inclinaison du tronc.



Les avantages de la posture du cavalier

La posture du cavalier est la posture de base adoptée dans diverses disciplines comme les danses contemporaines, le Zen, le Tai-chi-chuan, les arts martiaux... parce qu'elle concentre notre énergie au centre du bassin. La pratique de cette « assise-debout » assouplit les articulations des hanches et tonifie l'ensemble des muscles profonds. A partir de cette position très ancrée, les gestes deviennent agiles, amples et précis. Force, souplesse et stabilité se dégagent de cette position. Elle induit un calme vigilant caractérisé par une respiration libre et profonde.

Terminez votre journée par une relaxation

Prenez chaque jour quelques minutes, en position couchée sur le dos, jambes surélevées par l'intermédiaire d'un gros coussin. Percevez les diverses régions de votre corps. Concentrez-vous successivement sur chaque partie du corps pour vous relâcher depuis les pieds jusqu'à la tête. Respirez lentement et calmement. Percevez le contact avec le sol. En quelques minutes, vous vous détendrez profondément. Pour vous relever, roulez sur le côté en vous aidant de vos avant-bras et de vos mains et en exerçant une poussée à partir des pieds.



Exercices et attitudes correctes à intégrer dans la vie quotidienne

S'endormir confortablement

Utilisez un large coussin constitué de deux oreillers très larges et relativement plats, contenus dans une housse. Placez celui-ci sous la jambe et sous la cuisse pour les détendre en les surélevant. En vous tournant sur le côté, maintenez votre jambe fléchie sur ce coussin qui doit être impérativement mince afin de maintenir les membres inférieurs au même niveau que la colonne vertébrale. Dès lors, la musculature du bassin et de la base de la colonne vertébrale peut se relâcher complètement parce qu'elle ne subit plus la moindre tension. Pour maintenir la colonne cervicale dans le même axe que l'ensemble de la colonne vertébrale, placez sous la tête un oreiller vous apportant un bon soutien.



Se réveiller en souplesse

Avant de sortir du lit, étirez-vous lentement. Baillez et prenez le temps, dans la mesure du possible, de savourer votre réveil.

Couché sur le dos, placez un coussin épais sous les pieds. Joignez les plantes des pieds l'une contre l'autre. Ecartez les cuisses en contractant les fessiers durant une trentaine de secondes. Relâchez cette contraction pour reprendre cet exercice un minimum trois fois. Ensuite, allongez

les jambes pour les étirer successivement. Placez les bras au-dessus de la tête. Étirez-les vers le haut et vers l'arrière en exerçant une traction sur la partie droite puis gauche du thorax. Répétez quatre à cinq fois ces mouvements avant de vous lever en roulant sur le côté.



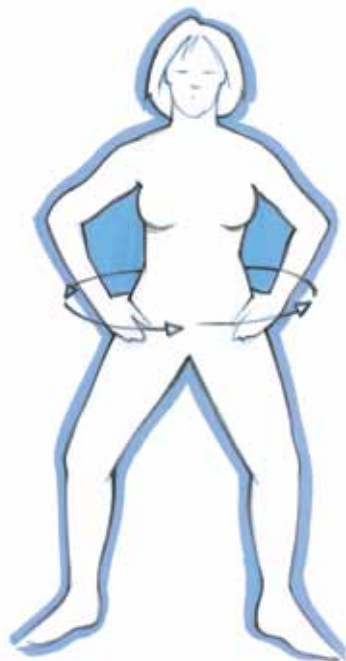
Mobiliser les hanches et les genoux

Au sortir de la douche ou du bain, mobilisez alternativement les genoux vers l'arrière (touchez les fesses avec les talons) et soulevez les genoux vers l'avant, jambes fléchies. Pour vous stabiliser, prenez appui sur le bord de l'évier. Répétez le même exercice en orientant les genoux vers l'extérieur.

De cette manière, la souplesse de ces articulations est assurée.

Mobiliser le bassin

Exercez des cercles avec le bassin autour des hanches. Changez de sens. Ensuite, transférez le bassin de gauche à droite en plaçant le poids du corps sur une jambe et sur l'autre. Pour réaliser ces divers mouvements il est impératif de fléchir les avant-bras et de maintenir également les jambes légèrement fléchies afin de garder un bon équilibre postural. Une dizaine de mouvements dans chaque sens suffisent.



Se positionner devant l'évier dans une position correcte

L'idéal est de fléchir et de bien écarter les jambes en ouvrant les pieds à 45° et en tournant les genoux vers l'extérieur. La musculature des jambes se contracte en longueur tandis que les fessiers travaillent pour maintenir les genoux vers l'extérieur. Le bassin est bien positionné et le dos est placé dans une position naturelle.

S'incliner correctement

Pour ramasser un objet, pour entretenir votre jardin ou pour lasser vos chaussures, adoptez une inclinaison correcte du tronc, jambes écartées et fléchies. Bébé et jeune enfant, nous procédions instinctivement de la même manière. La station assise prolongée sur des chaises horizontales nous a malheureusement fait perdre cette bonne habitude. Nous arrondissons la base du dos au lieu de nous incliner à partir des hanches.



Apprenez donc

- à mobiliser le bassin ;
- à réaliser le mouvement à partir des hanches ;
- à muscler la région lombaire.

Assis sur le coussin incliné

- mobilisez le bassin d'arrière en avant (voir page 7) ;
- inclinez puis redressez le tronc à partir des hanches en exerçant un appui des mains sur les genoux ;
- maintenez le tronc incliné en avant en supprimant l'appui des mains et en déplaçant le tronc vers les côtés.

Ces trois exercices correctement réalisés constituent la base physique de tous les mouvements.

Pour soulever et porter des charges importantes

N'arrondissez jamais le dos !

Plier les genoux en gardant le dos droit est néfaste parce que les articulations des genoux ne sont pas prévues pour subir une pression provoquée par un acte de manutention. Seules les articulations des hanches sont prévues pour supporter une telle charge. En fléchissant les genoux d'une façon prononcée, et en gardant les jambes parallèles, la base du dos s'arrondit et la nuque se creuse. Vous rassemblez toutes les conditions pour être victime d'un accident vertébral.

Il est donc préférable de vous rapprocher de la charge et d'incliner le tronc en avant en fléchissant et en écartant les jambes. Vous aurez plus de force, vous serez plus souple et vous protégerez la base de votre dos en conservant la cambrure lombaire appelée aussi « lordose lombaire physiologique ».





Nettoyer et jardiner sans se blesser le dos

Si votre dos est très fragile, utilisez des outils, des brosses et des raclettes à manches longs. Fléchissez suffisamment la jambe avant mais n'oubliez pas de fléchir légèrement la jambe arrière. Laissez votre bassin basculer naturellement vers l'avant et ne contractez pas le ventre.



Si vous souhaitez assouplir et fortifier votre dos, inclinez-le correctement vers l'avant à partir des hanches. Dès lors, les activités de nettoyage et de jardinage peuvent être bénéfiques pour celui-ci.

Les exercices d'assouplissement et de musculation du dos vous rendront capables d'adopter sans risque de multiples positions.

Le repassage

- Pour repasser en position debout, utilisez la posture du cavalier en écartant moins les jambes. Repassez sans être figé, c'est-à-dire accompagnez le mouvement avec votre tronc et votre bassin. Faites des contractions statiques (sans mouvement) des muscles fessiers et de temps à autre augmentez la flexion des jambes. Vous ferez ainsi quelques exercices en repassant.
- Repassez en assis-debout. Asseyez-vous sur le bord ou le coin d'une table ou utilisez un tabouret de repassage en plaçant votre table à repasser à hauteur des hanches. Faites régulièrement quelques mouvements pour mieux supporter cette activité exigeante.

Certaines personnes s'assoient sur le coussin incliné pour repasser.

Ecartez suffisamment les cuisses pour être capable de vous incliner correctement. Descendez votre planche à repasser à hauteur de vos hanches. Si vous repassez longtemps, alternez les positions debout et assise et octroyez-vous une pause de temps à autre pour relâcher le haut du corps.



Exercer les abdominaux

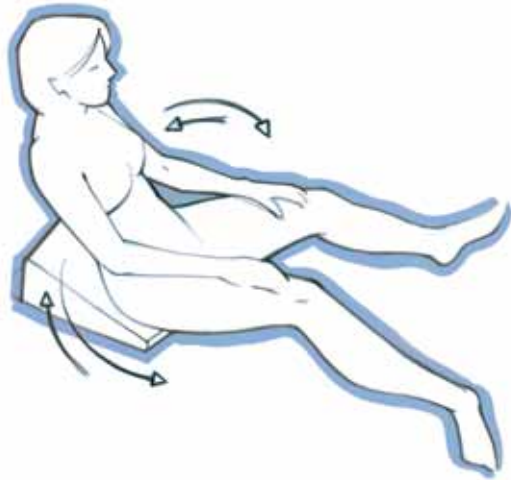
La sangle abdominale est constituée notamment des muscles obliques et transverses. Ceux-ci exercent un rôle de contention des viscères et des organes.

Assis sur le bord du coussin incliné, inclinez-vous en arrière. Déplacez ensuite le tronc latéralement en le relevant par les côtés une vingtaine de fois. Ensuite, effectuez une dizaine de rotations du tronc dans chaque sens. Et continuez, en réalisant dix grands mouvements de redressement du tronc de l'arrière vers l'avant pour terminer par dix petits mouvements de redressement.

Au sol

Si vous ne disposez pas de coussin incliné, évitez ce genre d'exercice assis au sol parce que la colonne s'arrondit et que les derniers disques lombaires tendent à glisser vers l'arrière.

Exercez-les en position couchée, jambes écartées et fléchies, pieds posés à plat au sol.



Muscler les fessiers

Prenez appui avec le talon des mains sur une table ou un plan de travail. Fléchissez la jambe portante et élevez l'autre jambe vers l'arrière jusqu'à l'horizontale.

Gardez les hanches face à la table pour ne pas forcer avec le dos. Faites dix mouvements d'élévation. Maintenez la jambe quelques secondes à l'horizontale en réalisant des petites contractions. Ne prenez pas d'élan et ne donnez pas d'à-coups. Changez quatre fois de côté.

7 RÈGLES D'OR

- 1 Utiliser la mobilité du bassin
- 2 Relâcher les tensions
- 3 Allonger la musculature des jambes et du dos
- 4 Se muscler en souplesse
- 5 Pratiquer une activité physique régulière
- 6 Bouger
- 7 Et prendre du plaisir...



Cette brochure est éditée par l'Union Nationale des Mutualités Socialistes.

Editeur responsable : Alain Thirion - rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Coordination et suivi de production : Johanna Biasetto

Nos plus vifs remerciements s'adressent à Michel FRERES ostéopathe D.O. m.s.b.o.
pour ses relectures attentives, son aide, ses explications et le partage de son expérience.

Merci aussi au Dr. Pierre Baldewyns et Catherine Spièce du Service Promotion de la Santé de l'Unms
pour leur collaboration à la relecture des textes.

4^e édition – 2014.

Illustrations : Alain BIETON

Impression : Unijep Liège

Dépôt légal : D/2014/1222/2

Un exemplaire de cette brochure peut être obtenu gratuitement :

- dans un point de contact de Solidaris - Mutualité Socialiste
- auprès du département communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes :
Tél. : 02 515 17 33 – email : unms@mutsoc.be
- sur les sites internet www.solidaris.be et www.mutsoc.be



et son réseau associatif et socio-sanitaire

