



Edition des Mutualités libérales

*Maux de dos* ★

ENTRETIENEZ VOTRE  
CAPITAL SANTÉ !

# Introduction

Comment pouvons-nous contrer le mal de dos ?  
Il s'agit d'une question d'actualité, d'autant plus que  
80 % des Belges souffrent de maux de dos.

La bonne nouvelle est que nous pouvons contrer nous-  
mêmes ce mal de dos en nous comportant de  
manière correcte et respectueuse pour notre dos.  
Dans ce contexte, 2 principes de base sont essentiels.



1. Limiter les positions néfastes et les faux mouvements dans les activités quotidiennes. De nombreuses personnes utilisent leur dos d'une mauvaise manière sans s'en rendre compte, en ramassant par exemple un objet sur le sol en courbant le dos, en s'affalant sur une chaise ou dans le divan, en se penchant pour faire la vaisselle ou en repassant, etc. Les faux mouvements sont souvent devenus un automatisme dont il est difficile de se défaire.

2. Tenter d'obtenir un juste équilibre musculaire et de meilleures force et endurance musculaires. Notre position est déterminée en fonction des muscles que nous utilisons fréquemment, notre profession (assis ou debout), nos passe-temps (regarder la tv ou faire du sport), etc. Certaines positions naturelles, comme être assis longtemps au sol les jambes tendues, sont pénibles pour certaines personnes. Cela provient d'un déséquilibre musculaire qui peut être évité en étirant certains groupes de muscles ou en faisant du stretching régulièrement. Les muscles du tronc jouent également un rôle crucial dans votre position. Des exercices respectueux du dos vous permettront de renforcer votre corset musculaire et de lutter contre les blessures dorsales et la surcharge.

Il est évident qu'une position correcte et le renforcement du corset musculaire peuvent éviter le mal de dos. Le dos doit, pour ainsi dire, être rééduqué, les faux mouvements doivent disparaître, les muscles doivent être renforcés et allongés, etc. Consultez vite le reste de la brochure et découvrez des tas d'informations et de nombreux conseils pratiques. N'oubliez pas : vous n'avez qu'un dos, ménagez-le car il vaut toujours mieux prévenir que guérir!



## TABLE DES MATIERES

I.	De quoi le dos est-il constitué ?	4
II.	Les principes de base de l'entraînement du dos	7
III.	Veillez à votre position	11
IV.	Détendez-vous suffisamment et renforcez votre posture et votre corset musculaire	17
V.	Plus d'informations	19

# I. De quoi le dos est-il constitué ?

## ANATOMIE – CONSTITUTION DU DOS

La colonne vertébrale est la structure centrale du corps humain et est constituée de plusieurs parties.



### Les vertèbres

Dans l'ensemble, nous avons 24 vertèbres mobiles et 2 vertèbres fixes (le sacrum et le coccyx). Vu de derrière, toutes les vertèbres de la colonne vertébrale sont bien droites les unes par rapport aux autres, mais de profil, elles forment un S bien spécifique. Il s'agit de la courbure « idéale » du dos. La grandeur et la solidité des vertèbres augmentent à partir de la première vertèbre cervicale jusqu'à la dernière vertèbre lombaire. Ceci s'explique par les différentes fonctions de chaque partie de la colonne vertébrale. Les vertèbres lombaires doivent supporter des charges statiques importantes tandis que les vertèbres cervicales doivent être mobiles.

## Les disques intervertébraux

Entre deux vertèbres, il existe toujours un disque intervertébral. Chaque disque intervertébral, comparable à une éponge, contient un noyau arrondi. Le disque est toujours sous pression à cause de notre position, de nos mouvements, etc. Le noyau spongieux (comme un ballon rempli d'eau) change de forme et de place en fonction de l'importance et de l'endroit de la pression provoquée par nos positions ou nos mouvements. Le disque intervertébral fait office de tampon (éponge) qui amortit et traite les chocs de la colonne vertébrale. La nuit, lorsque nous dormons, les disques intervertébraux accumulent de l'humidité de manière à se gonfler. Le matin suivant, lorsque les vertèbres sont de nouveau en action, les disques sont de nouveau comprimés à cause de la déshydratation.



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Avec l'âge, le taux d'humidité, l'élasticité et la hauteur des disques intervertébraux diminuent, réduisant la taille de la personne.

## La moelle épinière et les racines nerveuses

La moelle épinière est le centre de commande central du système nerveux. Des tissus nerveux partent de la moelle épinière et sont comprimés pour former des racines nerveuses. Ces racines nerveuses donnent naissance à de grands et solides nerfs, comme le nerf sciatique qui part des lombaires et commande les muscles jusqu'aux orteils. La pression ou le pincement d'un nerf à cause d'une charge excessive des disques intervertébraux provoque de la douleur. Dans certains cas, cette douleur se manifesterait même jusque dans les doigts et les orteils. Il est donc également important que les disques intervertébraux puissent maintenir leur hauteur optimale (= le moins possible de charge), de manière à ce que les nerfs aient de la place pour transmettre tous les signaux.

## Les ligaments articulaires

Entre les vertèbres se trouvent des ligaments articulaires, qui soutiennent toute la colonne vertébrale.

## Les muscles du tronc

Afin d'éviter les chutes lorsque nous sommes debout, assis, que nous courons, etc., des muscles puissants doivent soutenir le corps. Tous les muscles du tronc (dos, ventre, torse, côtes, etc.) participent à la stabilisation de la colonne vertébrale. Ce sont principalement les muscles du ventre, les muscles abdominaux, qui sont principalement garants de la stabilité.

## CHARGE – ENDURANCE DU DOS

La charge du dos (pression sur les disques intervertébraux) est déterminée par la position du corps. Les disques intervertébraux absorbent du liquide et l'expulsent en fonction de la pression exercée. Si les disques subissent trop de pression (en étant courbé assis ou debout, par exemple), la hauteur des disques intervertébraux diminue. A terme, un éventuel pincement des nerfs entre les vertèbres peut provoquer le mal de dos. Il est donc important de soulager régulièrement le dos.



### QUELLE POSITION EST LA MOINS PENIBLE POUR LE DOS ?

En position couchée sur le dos (genoux appuyés sur un banc d'environ 30 cm, hanches et genoux en angle de 90° = étirement du psoas), la charge pour le disque intervertébral est la moins importante. Si vous souffrez parfois de maux de dos, il s'agit donc de la position idéale afin de détendre votre dos. En restant dans cette position un petit quart d'heure, les disques intervertébraux se chargent de liquide, augmentent en hauteur et le mal de dos diminue. La position assise est plus pénible que la position debout car elle exerce davantage de pression sur les disques intervertébraux.

Notez que toute position ou tout mouvement s'écartant de la courbure naturelle du dos provoquera une pression/charge accrue sur une partie de la structure dorsale. Etre assis est ainsi plus contraignant que rester debout car cette position exerce plus de pression sur les disques intervertébraux. Des pressions abusives et répétées ou des surcharges prolongées peuvent provoquer des maux de dos et des lésions. Le segment touché n'est pas le seul concerné, mais tous les segments supérieurs et inférieurs en font également les frais.



## II. Les principes de base de l'entraînement du dos

Voici quelques principes généraux dont il est conseillé de tenir compte dans le cadre de toutes les activités quotidiennes.

### UNE BONNE POSTURE

---

Il est important de conserver au maximum la courbure idéale du dos et, de cette manière, d'accabler le moins possible la colonne vertébrale, et ce dans toutes les positions (assis, debout, couché, en faisant la vaisselle, en jardinant, en levant des objets, en les soulevant, etc.).

Demandez-vous toujours si votre position est correcte. Cela nécessite parfois un contrôle de soi pendant plusieurs mois afin de corriger la mauvaise position corporelle, mais l'adoption d'une position correcte deviendra ensuite un automatisme.



#### **DES LEUR PLUS JEUNE AGE, APPRENEZ A VOS (PETITS-) ENFANTS A ADOPTER UNE POSITION CORRECTE !**

Une mauvaise posture débute souvent dans l'enfance. A l'école, les enfants sont obligés de rester bien sagement assis alors qu'il est beaucoup plus sain pour le dos de faire de l'exercice. Par ailleurs, ils imitent leurs parents qui peuvent parfois être « affalés » dans un fauteuil, soulever un objet d'une mauvaise manière, etc. Il est donc essentiel que les parents montrent le bon exemple afin d'encourager les enfants à adopter une bonne position dès leur plus jeune âge.

### CHANGER REGULIEREMENT DE POSITION

---

Notre position est soutenue par nos muscles. Les muscles du dos, du ventre et des jambes sont des muscles solides et forts, mais si vous restez trop longtemps dans la même position, assise ou couchée, les muscles se fatiguent et ne sont plus capables de soutenir votre position. A ce moment, toute la pression se rassemble sur la structure dorsale (disques intervertébraux, etc.), avec un mal de dos pour conséquence.

En changeant régulièrement de position, d'autres muscles se mettent au travail et nous sentons moins fatigués et moins sensibles à la douleur. Ainsi, les muscles peuvent travailler et se reposer en alternance. Un bon conseil : ne restez jamais plus de 20 minutes dans la même position assise ou couchée. Un mot d'ordre : le changement !

### **Faites des mouvements inversés afin de détendre un peu les muscles**

Le meilleur moyen de détendre les muscles est de les étirer ou simplement d'effectuer le mouvement contraire. Si vous restez longtemps assis(e) ou debout dans une position courbée, la meilleure manière de détendre votre dos est d'appuyer dans le dos avec les mains et d'étirer le dos. De cette manière, vous effectuerez le mouvement contraire à celui que vous faites quand vous vous courbez.

Si vous jardinez, il vaut mieux le faire en prenant appui sur les genoux et les mains ou grâce à l'une des techniques de (sou)levage (cf. chapitre III). Il est conseillé de se redresser de temps en temps et d'étendre le dos. Ce point est également essentiel si vous restez longtemps immobile. Il est donc préférable, par exemple, de se lever lors des pages de publicité à la tv, d'étirer le dos et de marcher un peu, de mettre l'imprimante un peu plus loin de l'ordinateur de manière à ce que vous deviez vous lever pour prendre la page imprimée, etc.

A l'inverse, certaines personnes ont mal lorsqu'elles restent longtemps debout, marchent longtemps, etc. Dans ce cas, vous devez donc également faire le mouvement contraire afin de détendre les muscles dorsaux. Vous pouvez par exemple vous accroupir, vous asseoir, mettre le buste sur les genoux, bomber légèrement le dos, etc.

## **CHARGE ET BRAS DE LEVIER**

---

La physique nous apprend la formule suivante :  $\text{force} \times \text{bras de levier} = \text{charge} \times \text{bras de levier}$ . Ce principe s'applique également au dos.

### **Réduisez la charge !**

Plus la charge est lourde, plus c'est pénible pour les muscles dorsaux. Nous devons donc veiller à ce que le poids que nous portons soit le moins important possible. Par respect pour le dos, il vaut mieux faire le trajet 2 fois avec un poids plus petit plutôt que de vouloir tout porter en une fois et surcharger notre dos.



### Diminuez le bras de levier

Plus vous tenez un objet loin de la colonne vertébrale (par exemple avec les bras tendus devant vous), plus le bras de levier est important et plus la force musculaire nécessaire pour rester debout est élevée. Plus il faut fournir de puissance, plus la pression exercée sur la colonne vertébrale est forte. En réduisant le bras de levier, nous réduisons également la puissance nécessaire et limitons la charge de nos muscles.



### CONSEILS

- Lorsque nous soulevons un objet, nous devons le garder le plus proche possible de notre corps.
- Il vaut mieux porter un objet avec les bras tendus vers le bas et le poids à hauteur du bassin/des jambes.
- Le fait de soulever un objet avec les jambes tendues et le dos courbé accroît le bras de levier. C'est pourquoi il est préférable de courber les genoux et les hanches pour saisir l'objet (voir techniques de (sou)levage au chapitre III).



- Ne portez pas un poids jusqu'au moment où vous n'en pouvez plus. Il vaut mieux faire une pause et détendre le dos (faire le mouvement contraire : mettre les mains dans le dos et pousser le corps vers l'avant).

## **EVITER LE STRESS ET UTILISER LE MOINS POSSIBLE LES MUSCLES POUR SOUTENIR VOTRE POSITION**

---

Le stress est l'une des causes principales des maux de dos. Le stress provoque la contraction des muscles, ce qui, à terme, entraîne une surcharge de la structure dorsale. Un seul conseil : se détendre à temps.

Par ailleurs, trop de muscles sont souvent utilisés afin de soutenir la position, comme le fait de porter un sac de courses avec un bras courbé. Dans cette position, tous les muscles supérieurs du bras vont devoir travailler afin de pouvoir soulever le sac. Pour le dos, il vaut mieux laisser pendre le sac (mouvement de balancier) avec le bras tendu. Ainsi, il existe de nombreuses situations pour lesquelles vous n'avez pas besoin d'autant de force musculaire pour obtenir le même résultat. Par exemple : être debout les épaules dressées, se pencher en courbant le dos, etc.

## **ENTRETENEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE**

---

Le degré d'entraînement des muscles joue également un rôle important dans la position, car des muscles forts soutiendront plus facilement cette position. C'est pour cette raison que les exercices de force et les étirements ont un effet positif dans le cas de certains maux de dos. Le sport et le jeu sont à l'origine d'une meilleure irrigation de la colonne vertébrale et renforcent les muscles nécessaires pour un corset musculaire indispensable.

Cependant, veillez à ne pas effectuer un entraînement unilatéral des mêmes groupes musculaires, ce qui pourrait provoquer un déséquilibre musculaire. Les sports permettant l'exercice symétrique des muscles sont également à conseiller, comme la marche, le vélo, la natation, la course, etc. Par contre, le tennis, le badminton et le football sont des sports asymétriques qui sont donc déconseillés aux patients souffrant du dos.



### **VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS AU SUJET DE L'EXERCICE PHYSIQUE ?**

Demandez alors auprès de votre Mutualité libérale la brochure « Entretenez votre capital santé ! Exercice physique ». Il s'agit d'une brochure pratique remplie d'informations et de conseils utiles.

# III. Veillez à votre position

## POSITION DEBOUT

La position debout est caractérisée par 3 charnières importantes, à savoir à la hauteur du cou, des épaules et du bassin.

**Nuque:** tenez toujours votre tête bien droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Epaules:** tenez vos épaules basses et en arrière (ne pas les hausser).

**Bassin:** la position du bassin est très importante pour soutenir une position correcte. En étant debout, vous pouvez faire basculer votre bassin de manière maximale vers l'avant ou vers l'arrière. Il est important de trouver une position intermédiaire de manière à accabler le moins possible le dos. Les personnes ayant un dos trop creux doivent le bomber un peu, tandis que les personnes ayant un dos trop bombé doivent étendre davantage le bas du dos.

Il faut toujours éviter une position fléchie. Veillez à toujours être complètement étiré(e). Dans ce contexte, un bon exercice consiste à déposer un magazine ou une feuille sur la tête et, sans se dresser sur ses orteils, d'approcher cet objet le plus possible du plafond. Grâce à cet exercice, les disques intervertébraux sont soulagés.

Si nous devons rester longtemps dans la même position (pour repasser ou faire la vaisselle, par exemple), il est bon de mettre un pied plus haut que l'autre. Mettez par exemple votre pied contre l'armoire. Lorsque vous travaillez debout, vous devez adapter la hauteur du plan de travail à votre taille. Vous pouvez vous baser sur la formule suivante pour faire la vaisselle et repasser. Hauteur du plan de travail =  $\text{taille} / 2 + 5$  à 10 cm. Une personne mesurant 1m70 devrait donc travailler sur un plan de travail situé à une hauteur de 90 à 95 cm. Par ailleurs, il est essentiel de prendre un large appui sur les pieds.





## EVITEZ LES MOUVEMENTS SUIVANTS:

- tendre les bras plus haut que la tête (ne tendez jamais vos bras à plus de 120°) ;
- mouvements de rotation de la colonne vertébrale à partir du tronc (et du bassin) dans la direction du mouvement au lieu de se pencher latéralement ou de tourner avec le tronc.

## MARCHE

---

En marchant, nous devons également veiller à notre posture. Ici encore, les trois charnières sont essentielles (nuque, épaules et bassin).

Pour maintenir les épaules basses et en arrière, vous pouvez marcher avec les mains dans le dos. Le soutien du bas du dos avec les mains peut aider à garder le dos un peu plus étiré. Par ailleurs, la distance entre la tête et le bassin doit être la plus grande possible (pensez, lorsque vous marchez, que vous avez quelque chose sur la tête que vous devez tenir le plus haut possible).

Évitez également de traîner en marchant. Portez des chaussures solides, avec une semelle épaisse, qui offrent un bon maintien. Veillez également à la hauteur du talon (un talon d'une hauteur maximum de 4 à 5 cm).

## POSITION ASSISE

---

Au cours de son histoire, l'homme a évolué pour devenir une personne qui s'assied. C'est pourquoi il est important d'adopter une position assise correcte. Ainsi, respectez au maximum les courbures naturelles de manière à limiter la pression sur les disques intervertébraux.

### Position assise classique (fauteuil et chaise)

La manière dont nous nous asseyons dépend du type de chaise. Voici certaines règles à respecter lors de l'achat d'une chaise.

#### **1. La hauteur d'assise**

Veillez toujours à ce que l'assise se trouve au-dessus des genoux. Si votre bassin se retrouve en dessous de vos genoux (comme lorsque vous vous asseyez sur un tabouret bas), cela provoque une courbure du bas du dos, ce qu'il faut éviter.

## 2. Le siège

Pour la plupart des chaises, et encore plus en ce qui concerne les fauteuils, l'assise est trop longue. En étant assis au fond du siège, nous devons encore avoir de l'espace pour mettre nos mains derrière nos genoux. Un siège légèrement incliné favorise la bonne position assise.

## 3. Le soutien à hauteur du dos

Il est important que le dossier soutienne correctement le dos. Le soutien doit être apporté à hauteur de la ceinture. Le seul moyen d'évaluer le soutien est d'essayer la chaise ou le fauteuil que vous souhaitez acheter. Si vous n'êtes pas soutenu(e) au bon endroit, un coussin peut corriger le tir.

### Position assise active

Cela signifie que le dossier de la chaise n'est pas utilisé. Afin de garder une position assise droite, il est conseillé de chercher un point d'appui à hauteur des coudes ou des mains. En appuyant vos coudes à une table, vous soulagerez votre dos et resterez plus facilement droit. A défaut de table, vous pouvez également appuyer vos mains sur vos genoux. Pour une personne assise de manière active, il est également conseillé de s'asseoir un peu plus sur l'avant de la chaise et de prendre correctement appui sur le sol avec ses pieds.

### Position assise droite

Il s'agit d'une autre manière de s'asseoir. Ici, seul le bassin sert de soutien, ainsi que la partie située juste en dessous de l'omoplate. Le dos reste complètement droit (une seule ligne). Rester longtemps dans cette position peut provoquer des problèmes au niveau de la nuque, mais il s'agit toutefois d'une agréable manière de changer de position.

### Autres positions assises

- S'asseoir sur un siège-ballon constitue une alternative intéressante. Les jambes sont ainsi placées en angle idéal par rapport au bassin et le dos est régulièrement en mouvement afin de garder l'équilibre.
- S'asseoir sur une fesse. En vous asseyant sur le bord d'une chaise et en laissant glisser une jambe sur le côté de la chaise, vous adopterez automatiquement une position droite. Dans ce cas, vous n'utilisez pas le dossier.
- S'asseoir sur un tabouret de bar est également une autre solution. Il faut cependant laisser au moins un pied au sol, sinon vous aurez tendance à bomber le dos. Il est intéressant d'utiliser un tabouret de bar en repassant, par exemple.
- En utilisant des accoudoirs, vous soulagerez également votre dos.
- Il faut éviter de s'asseoir les jambes croisées car cette position accable fortement les vertèbres inférieures.

## POSITION COUCHEE ET DE REPOS

---

Nous passons 1/3 de notre vie au lit. Une bonne position de sommeil et de repos est donc essentielle. Cependant, le confort du lit et du matelas joue également un rôle important dans l'apparition des maux de dos.

Il n'est pas conseillé de **se coucher sur le ventre**. Cette position provoque une trop grande pression sur les disques intervertébraux de sorte que ces derniers ne peuvent pas accumuler assez de liquide. Comme solution, un gros coussin peut être placé sous le ventre. Par ailleurs, cette position provoque un mouvement de rotation des vertèbres cervicales qui peut être également nocif pour le dos.

**Couché(e) sur le dos:** la pression sur les disques intervertébraux est limitée, ce qui en fait une bonne position pour dormir, mais cette position favorise les ronflements.

**Couché(e) sur le côté:** Si votre dos reste droit, il n'est presque pas question de pression sur les disques intervertébraux. Normalement, cette position est moins stable que la position couchée sur le dos sauf si vous relevez les genoux (les deux jambes ou seulement celle du bas). Dormir dans cette position avec les deux jambes tendues provoque généralement un trop grand creux dans la région lombaire, avec une hausse de la pression comme conséquence.

Enfin, attardons-nous sur les phases de sortie du lit.

Tournez-vous d'abord vers le bord du lit en vous aidant de votre coude, de tout le bras ou des deux bras en vous redressant calmement et en sortant les jambes du lit. Déplacez-vous ensuite le plus loin possible vers le bord du lit de manière à ce que seule la partie assise des fesses touche le bord du lit. Redressez-vous avec les genoux quelque peu courbés, éventuellement en appuyant vos mains sur les genoux. D'abord le dos droit et ensuite les jambes. Parfois, surélever le lit peut être une solution au mal de dos lors du lever.

## LEVER ET SOULEVER

---

Il est nécessaire d'utiliser des techniques de levage et de soulèvement lorsque vous devez prendre avec vos bras un objet qui est plus bas que ce que vous êtes capable de prendre avec le dos tendu. En appliquant ces techniques, vous éviterez la courbure du bas du dos, ce qui est très mauvais pour le dos.

## Se pencher

Si l'objet se trouve trop bas (par exemple sur une chaise), vous pouvez vous pencher vers celui-ci en reculant le bassin. Il est important que le dos reste droit. Comme, lorsque l'on se penche, les muscles postérieurs de la jambe sont étirés, la portée est limitée. Il est donc impossible de ramasser un objet au sol grâce à cette technique.

Cette technique peut être utilisée lorsque vous faites la vaisselle, débarrassez la table, etc.



## Technique de la ligne

Cette technique permet au dos de rester droit en soulevant une jambe tendue. Il faut cependant veiller à ce que la jambe reste dans le prolongement du tronc et soit utilisée comme contrepoids. S'il est difficile de garder l'équilibre, il est conseillé d'utiliser un soutien (mur, table, chaise ou son genou). Toutefois, il n'est pas toujours nécessaire de soulever la jambe. En mettant simplement un pied en arrière, votre dos est également droit (prendre quelque chose dans le coffre de la voiture ou débarrasser la table, par exemple).

Cette technique peut être utilisée pour nettoyer en dessous d'une armoire, faire le lit, soulever une caisse légère, ramasser un papier, faire la vaisselle, etc.



## A genoux

Dans ce cas-ci, vous vous appuyez sur un genou avant de soulever l'objet. Les muscles des jambes réalisent la plus grande partie du travail. En principe, il n'est pas toujours nécessaire de mettre le genou complètement au sol. Vous pouvez également effectuer le mouvement en partie et ensuite revenir en position droite.



## Technique de l'haltérophile

Il s'agit, en même temps, de reculer le bassin et de plier les genoux. Certaines personnes reculent leur bassin plus loin, ce qui évite de plier de trop les genoux, ou le contraire.

En ce qui concerne la technique de l'haltérophile, il faut être attentif aux points suivants :

1. Ecartez bien les jambes de manière à avoir une base solide. Le centre de gravité du corps est ainsi plus bas et vous devez moins vous pencher.
2. Penchez-vous jusqu'au moment où vous êtes en mesure de toucher l'objet de la main. Si vous allez trop loin, dans les cas extrêmes, le bassin est plus bas que les genoux et il vous sera impossible de vous redresser.
3. Pour vous préparer à soulever, appuyez vos mains sur vos genoux, et ce, avant de soulever le poids. Si vous vous tenez de cette manière, la ceinture doit se détacher légèrement du dos. Cela signifie que le dos adopte une courbure naturelle, prêt à lever.



## Conseils généraux

- En utilisant les différentes techniques, prenez le plus possible appui sur la table, la chaise, vos genoux, le sol, le mur, etc. Plus il y a de soutien, plus le mouvement est respectueux de votre dos.
- Chaque technique a ses avantages. Si vous souffrez de faiblesse des genoux ou des muscles des jambes, choisissez plutôt une des premières techniques.
- Ne soulevez rien d'inutile. Si vous pouvez mettre de lourdes charges sur des roulettes, vous ne devrez pas les soulever. Pousser un objet peut être une option (mais évitez de tirer car cela est mauvais pour le dos).
- Vous pouvez également organiser le ménage de manière à respecter votre dos. Les objets utilisés quotidiennement, comme une lourde casserole, peuvent être facilement accessibles, le lave-linge peut être surélevé, etc.
- N'effectuez jamais un mouvement de rotation en soulevant un objet. Déplacez toujours vos pieds et votre bassin dans la direction de votre mouvement.



# IV. Détendez-vous suffisamment et renforcez votre posture et votre corset musculaire

## DETENDRE VOTRE DOS

### Posture du psoas

Il s'agit de la position la moins contraignante pour votre dos (couché(e) sur le dos, membres inférieurs placés sur une chaise en angle droit).

### Se mettre debout contre un mur

Si vous souffrez de douleurs après être resté longtemps debout, ou après avoir marché, soulevé des charges, etc., vous pouvez vous mettre debout contre un mur. Veillez à ce que tout le bas du dos soit soutenu par le mur. Pour ce faire, éloignez un peu vos pieds du mur.

### Se suspendre à un espalier, une porte ou aux escaliers

Afin d'augmenter la distance entre la nuque et le bassin, vous pouvez vous suspendre à un espalier, à une porte ou à la rampe des escaliers. Veillez à ce que vos pieds soient toujours posés au sol (ou prenez un banc si nécessaire) et à avoir une prise correcte au niveau des mains. Vos bras restent tendus et vous laissez doucement tomber vos jambes. Restez une quinzaine de secondes dans cette position.

### Couché(e) sur le dos et genoux relevés

Il s'agit de l'un des meilleurs exercices pour détendre les muscles du bas du dos. Couché(e) sur le dos avec les jambes relevées, commencez à appuyer contre le sol avec le bassin et le bas du dos (basculez le bassin). Ramenez ensuite doucement un genou vers la cage thoracique et repliez-le. Vous pouvez également surélever deux genoux ou incliner légèrement votre genou (genou gauche vers l'épaule droite). Cela provoque un effet d'étirement supplémentaire.



## **RENFORCEZ VOTRE POSTURE ET VEILLENZ A VOTRE EQUILIBRE MUSCULAIRE**

En utilisant davantage (et mieux) tous les muscles du tronc et des jambes, vous préserverez votre corps d'une surcharge du dos. D'une manière générale, les muscles peuvent être renforcés grâce à l'exercice physique (prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire des petites courses à vélo ou à pied au lieu de prendre la voiture) ou au sport (marche, vélo, etc.).

Une mauvaise utilisation du dos et l'adoption fréquente d'une mauvaise posture donnent naissance à un déséquilibre musculaire. Grâce à des exercices d'étirement et/ou de renforcement de certains groupes musculaires, ce déséquilibre peut être rétabli. Lors de l'entraînement du dos, un schéma d'exercices est préparé sur mesure.

Il est essentiel d'exercer la totalité du corset musculaire. Plus les muscles sont forts (puissance, endurance), mieux ils vous soutiendront (même dans des positions mauvaises ou prolongées).

### **Points importants en ce qui concerne les exercices**

- Veillez à prévoir une surface solide et dure, comme un tapis. Il est déconseillé de s'exercer dans un fauteuil ou sur le lit car le dos s'y affaisse en général.
- Contrôlez votre respiration. Inspirez pendant le temps de repos et expirez pendant l'exercice. Si vous avez un problème au niveau de la respiration, vous pouvez éventuellement compter tout haut pour vous aider.
- Faites les exercices à votre rythme sans vous forcer.
- Tout dépend de vos propres possibilités et limites individuelles.
- Evitez la répétition exagérée du même mouvement.
- Veillez toujours à une position de départ correcte et stable.

### **Points importants en ce qui concerne les étirements**

- Ne jamais continuer à balancer trop longtemps ou forcer.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez une douleur.
- Comptez jusque 10 pour chaque exercice et revenez ensuite à la position de départ.
- Réalisez chaque exercice 3 à 5 fois.
- Répétez à chaque fois l'exercice de chaque côté.

Il arrive souvent que les muscles postérieurs des jambes trop courts influencent négativement la position du bassin. Il est facile d'allonger ces muscles grâce à un exercice simple. Assis(e) sur l'avant d'une chaise, mettez votre talon au sol et dressez vos orteils. Inclinez ensuite le buste légèrement vers l'avant (en gardant le dos droit) jusqu'au moment où vous sentez l'étirement du muscle postérieur de la jambe. Gardez cette position en comptant une dizaine de secondes.

# V. Plus d'informations

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur d'autres sujets liés à la santé, rendez-vous dans une des agences des Mutualités libérales et **demandez nos brochures sur la santé**.

Le site web des Mutualités libérales contient également de plus amples informations : [www.mutualiteliberale.be](http://www.mutualiteliberale.be)



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle sur la santé** via notre site web. Cette lettre regorge d'informations actuelles liées à la santé et aux activités locales.

## **UKFGB ASBL – Union des Kinésithérapeutes Francophones et Germanophones de Belgique**

Chaussée de Namur, 31

6061 Montignies-sur-Sambre (Charleroi)

☎ 071/41.08.34 - 📠 071/41.97.82 - [www.webkine.be](http://www.webkine.be)

## **AMISEK ASBL – Association de kinésithérapeutes de Belgique**

Rue des Trois Tilleuls, 97

1170 Bruxelles

☎ 02/660.53.54 - [www.amisek.be](http://www.amisek.be)

## **SPMT ASBL – Service de Prévention et de Médecine du Travail des Communautés française et germanophone de Belgique**

Quai Orban, 32 – 34

4020 Liège

☎ 04/344.62.62 - 📠 04/344.62.61 - [www.spmf.be](http://www.spmf.be)

Cette brochure a été réalisée avec l'aimable collaboration de Steven Dutry de l'ASBL « Sportievak » et la participation de l'« Associatie van bewegingsconsultenten » ASBL. Par ailleurs, l'ASBL Ligue Libérale des Pensionnés a apporté sa contribution à cette publication. Nous souhaitons remercier chacune d'entre elles pour son soutien et son aide.

Photos : © l'ASBL ABC, utilisation permise à condition d'avoir une autorisation écrite

### **Mutualité libérale du Brabant**

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.mutlibbrab.be

### **Mutualité libérale Hainaut-Namur**

#### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - 📠 064/23.61.91

contact@mut409.be - www.mut409.be

#### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - 📠 081/24.10.37

contact@mut409.be - www.mut409.be

### **Mutualité libérale Hainaut-ouest**

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - 📠 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

www.mutualiteliberale-ho.be

### **Mutualité libérale Liège**

Boulevard Frère-orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - 📠 04/253.22.02

secretariat@libramut.be - www.libramut.be

### **Mutualité libérale du Luxembourg**

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - 📠 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

www.mutualite-du-luxembourg.be

#### **Editeur responsable:**

Geert Messiaen, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition de juillet 2009