

MÉNAGER SON DOS AU QUOTIDIEN : LES GRANDS PRINCIPES

Quel que soit le matériel dont vous disposez, quelques gestes simples permettent déjà de soulager le dos : il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer.

Vous êtes assis en position de repos

Si l'on regarde la télévision, le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible. Posez vos bras sur des accoudoirs. Les sièges trop bas ou trop mous dans lesquels on s'enfonce sont à éviter. Il vaut mieux s'installer bien en face de la télévision pour ne pas avoir à lever la tête, à la baisser ou à la tourner. D'une manière générale, quand vous êtes assis, adaptez votre siège et changez de position toutes les demi-heures.

Vous êtes en voiture

Quand on fait un long trajet, il est nécessaire de s'arrêter au moins toutes les heures et demie, et de marcher, s'étirer, se relaxer. Pour protéger le dos, quelques réglages sont essentiels :

- Réglez votre dossier droit ou incliné selon votre confort, mais veillez à aligner la tête, le tronc et le bassin.
- La position de l'appuie-tête devrait permettre non pas de « repousser » la tête en avant, mais de donner un appui occasionnel à celle-ci. L'appuie-tête est une sécurité.
- Pour le passager, un appuie-pied incliné permet de s'équilibrer dans les virages et un appuie-nuque gonflable est utile pour les longs trajets.
- Pour le conducteur : veillez à ce que le bas du dos soit bien calé.
- Les trois rétroviseurs (intérieur central, extérieur droit, extérieur gauche) doivent être réglés correctement, ce qui diminue les risques de torsion du dos.

Prenez des précautions pour entrer dans la voiture ou en sortir ; évitez de tordre votre dos. Prenez des appuis avec vos 2 mains, et pivotez le bassin, jambes jointes.

Vous êtes couché(e)

Il s'agit de trouver et d'alterner les positions qui vous conviennent et de privilégier votre confort. Pour vous coucher et vous lever, évitez les mouvements brusques.

Pour vous lever du lit, vous devez procéder en 3 étapes :

- 1) Sur le dos, pliez les genoux
- 2) Tournez-vous sur le côté, et glissez les jambes hors du lit
- 3) Asseyez-vous d'un bloc sur le bord du lit, en poussant sur les mains pour redresser le tronc.

Vous vous habillez

Pour enfiler un pantalon ou une jupe, asseyez-vous au bord du lit, ou adossez-vous contre un mur.

Pour enfiler des chaussures, utilisez un chausse-pied à long manche

Pour lacer vos chaussures, posez un genou à terre, ou posez le pied sur un tabouret, ou encore asseyez-vous en croisant une jambe.

Vous avez à rester debout

Si vous restez debout pour accomplir certaines tâches, par exemple pour repasser, faire la vaisselle, préparer à manger, changer votre bébé ou bricoler face à un établi, observez les règles suivantes :

- Faites des pauses, apprenez à fractionner vos activités.
- Travaillez à une hauteur confortable : élevez le niveau du plan de travail (dans le cas d'une planche à repasser, par exemple) ou bien abaissez votre bassin en pliant ou en écartant les jambes. Une autre solution consiste à s'asseoir sur un tabouret haut.
- Tenez-vous le plus près possible du plan de travail. Evitez d'être penché, ou alors il est essentiel que vous ayez un appui sur une main ou un coude pour réduire les contraintes au niveau du dos (pour se brosser les dents par exemple)
- Ecarter les jambes, ou avancer une jambe légèrement fléchie peut vous permettre d'abaisser votre bassin pour être à bonne hauteur.
- Utilisez un marchepied, en y reposant alternativement l'un et l'autre pied : ceci aide efficacement à soulager les tensions dans le dos.

Vous travaillez près du sol

Dans toutes les situations où l'on doit rester baissé pour un temps plus ou moins long (laver la baignoire, aider un petit enfant à s'habiller, faire un lit, jardiner...), il est recommandé de poser un genou à terre, en alternant, et d'appuyer une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse. On peut protéger ses genoux en utilisant un coussin ou un tapis.

Si vous devez vous baisser pour travailler sous une surface basse, par exemple pour réparer un évier, 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 et de se tordre le cou.

Vous travaillez en hauteur

Si vous devez ranger ou nettoyer en hauteur, ou bien cueillir des fruits, il est recommandé de travailler devant vous, à hauteur des yeux, afin d'éviter de vous cambrer. Pour cela, utilisez un escabeau.

Pour chercher un objet en hauteur dans une armoire, vous pouvez utiliser aussi un petit banc pour monter dessus.

Vous portez des sacs

Lorsque vous faites les courses, portez un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté du corps.

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

Si vous portez un cartable (ou un sac à dos), il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur, ou demandez à quelqu'un de vous aider. Procédez de la même manière pour l'enlever. Les lanières du cartable (ou du sac à dos) doivent être larges et rembourrées.

Si vous utilisez une valise, veillez à ce qu'elle soit munie de roulettes.

Vous ramassez et portez des objets lourds

D'une façon générale évitez de ranger des objets lourds en hauteur.

Pour saisir un objet lourd qui se trouve au sol, placez-vous au plus près de l'objet et si possible, encadrez-le avec les pieds. Ensuite, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière (ce sont en fait les hanches et les cuisses qui travaillent), le dos restant droit.

Dans la mesure du possible, déplacez-vous en portant l'objet devant vous, bras tendus le long du corps, charge collée au corps. Lors d'un déménagement il est recommandé d'utiliser des aides et engins de levage, et idéalement, de faire appel à des professionnels.

Vous manipulez certains outils

Pour balayer, passer l'aspirateur, ratisser ou même piocher, il est recommandé de plier la jambe avant et de tendre la jambe arrière. Cette position est dite « en fente avant » ; elle permet de vous éviter de courber le dos. Vous devez donc rester le dos bien droit (si besoin, ce sont les jambes qui plient), en manipulant votre outil en biais et non pas devant vous. Un balai à manche télescopique (rallongé) peut aussi être utilisé.

Pour pelleter, utilisez des outils adaptés (à long manche), facilitant le mouvement de levier. Pour évacuer la terre avec une pelle, appuyez l'outil sur la partie basse de la cuisse, en pliant le genou.

Pour manipuler une brouette, tenez les poignées, bras tendus. Pour soulever la brouette, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière : les jambes et tout le corps participent ainsi à l'effort. C'est l'inclinaison du corps vers l'avant qui permet à la brouette de se mettre en mouvement.

Vous êtes au travail

Si vous portez des charges lourdes (sacs de ciment, cartons...), si vous exécutez des gestes répétitifs ou si vous êtes assis longtemps devant un bureau ou un ordinateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin du travail (études des situations de travail et conseils sur le plan de l'ergonomie...).

Vous avez des relations sexuelles

L'activité sexuelle peut être à l'origine de douleurs du dos. Un moyen pour éviter ces douleurs est d'alterner les positions (latérales, assis, couché). L'utilisation de coussins peut aussi soulager votre dos.

Quand vous êtes sur le dos, allongez-vous avec une ou deux jambe(s) pliée(s).

Pour celui (celle) au-dessus de sa (son) partenaire : prendre appui sur les avant-bras, et non sur les bras tendus (surtout pour les hommes). Pour les femmes, avoir au moins une jambe repliée contre son partenaire.

Utilisez la position sur le côté, l'homme étant installé derrière sa partenaire.