



Cabinet Chiropratique Thomas Corfmat

6 CONSEILS POUR EVITER LE MAL DE DOS

UN DOS EN PLEINE SANTE ...

Une douleur au niveau du dos est appelée une rachialgie. Les douleurs, dans la majorité des cas, surviennent au niveau du rachis lombaire : c'est ce qu'on appelle la lombalgie. Viennent ensuite les douleurs au niveau du rachis cervical (cervicalgie) et dorsal (dorsalgie).

Il faut savoir que les facteurs sont multiples et variés. Néanmoins, dans la majorité des cas, le facteur prédisposant (à savoir le facteur qui déclenche les douleurs du dos) est un ensemble d'habitudes ou un mode de vie impliquant des positions erronées provoquant la surcharge ou la sur-utilisation d'une ou plusieurs structures du rachis.

Pour que votre colonne vertébrale reste en bonne santé, il est nécessaire que les 3 courbures naturelles (lordoses cervicale & lombaire / cyphose thoracique) soient maintenues en tout temps sans pour autant être exagérées.

Voici 6 conseils qui vous permettront d'adopter une meilleure posture, qui est l'une voire "LA" plus grande étape pour avoir un dos en pleine santé.

1) QUAND VOUS MARCHEZ OU ETES DEBOUT ...

- Maintenez une légère lordose lombaire
- Ayez une bonne respiration
 - Inspirez par le nez et soufflez par la bouche
 - Utilisez votre diaphragme (respiration abdominale)
- Maintenez légèrement vos épaules en arrière

2) QUAND VOUS ETES ASSIS ...

- Ne croisez pas vos jambes
- Gardez le dos droit et les épaules relâchées
- Les cuisses et les jambes doivent former un angle de 90°
- Si besoin mettez un coussin au niveau du rachis lombaire pour le maintenir

3) QUAND VOUS TRAVAILLEZ AU BUREAU (avec ou sans ordinateur) ...

L'ergonomie du poste de travail est très importante afin de limiter l'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS). Il faut savoir que si ces troubles sont mal traités, ils peuvent engendrer des incapacités permanentes.

Pour votre santé, il est nécessaire de prendre quelques minutes afin de vous assurer que votre poste de travail et votre chaise de bureau soient correctement ajustés. (Voir pièce jointe)

4) QUAND VOUS CONDUISEZ ...

- Ne soyez pas trop éloigné du volant
- Conduisez de manière symétrique et détendue
 - Les deux mains sur le volant
 - Les épaules relâchées
- Mettez un coussin au niveau du rachis lombaire pour le maintenir
- Bougez votre corps toutes les 15 min afin de le stimuler
- Arrêtez vous régulièrement et sortez du véhicule pour marcher (Longs trajets)

5) QUAND VOUS PORTEZ ...

- Ne portez pas un poids trop lourd pour vous
- Portez le poids le plus proche de votre corps et les bras tendus le long du corps de préférence
- Gardez le dos bien droit
- Pliez vos genoux ! Laissez vos jambes faire le travail et non pas votre rachis !
- Ayez une bonne respiration
 - Inspirez par le nez et soufflez par la bouche
 - Utilisez votre diaphragme (respiration abdominale)

Si vous avez des douleurs au niveau des genoux, n'hésitez pas à poser un genou à terre.

NB : En cas de déménagement, n'hésitez pas à utiliser une ceinture lombaire. Si le déménagement est trop important, faites appel à des professionnels.

6) QUAND VOUS DORMEZ

- Dormez de préférence sur un côté (droit ou gauche)
- Evitez de dormir sur le ventre
- Utiliser un sommier dur et un matelas modérément ferme

Comment se lever du lit sans risquer de se faire mal en 4 étapes :

- Se mettre sur le bord de votre lit en position allongé sur le côté, genoux fléchis
- Laissez vos jambes tomber du lit
- Redressez vous en vous aidant de vos coudes et mains tout en gardant votre dos bien droit
- Asseyez vous sur le bord du lit et levez vous en douceur

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET DU CABINET

<http://www.corfmatchiro.com/>

"Chiropractic is elementary for life, with it, ease your life back to life"

Thomas Corfmat D.C.