



Ecole du dos

Les gestes du quotidien



ECOLE DU DOS : LES GESTES DU QUOTIDIEN

référence COMEDD001

Rédacteurs: Equipe de l'école du dos

Conception graphique: Service Communication

Crédits photos: Ecole du dos

E.R.: CHU Tivoli



EDITO

Introduction

Le dos est conçu pour le mouvement.

Il doit bouger et travailler pour être en forme...

De mauvaises attitudes et des gestes inappropriés peuvent provoquer des douleurs vertébrales.

C'est pourquoi vous devez faire attention tous les jours !

Ce fascicule vous y aidera....

MOUVEMENTS À ÉVITER / À FAIRE

À ÉVITER

La flexion du tronc en avant,
dos rond



À FAIRE

Squat, chevalier servant, balancier



La rotation du tronc



Fente latérale, fente avant



La flexion et la rotation du tronc combinées



Pivoter face à l'objet



L'hyper extension du tronc



Se surélever



LES RÈGLES DE BASE

- › La flexion des genoux (maximum 90°)
- › Garder les courbures naturelles (lordose cervicale et lombaire)
- › La flexion à partir des hanches
- › Utiliser des points d'appuis antérieurs (mains, cuisses, genoux, meubles, ...)
- › Eviter l'immobilité

LA POSITION DEBOUT

Voici les différentes positions que vous pouvez adopter lors d'une activité en position debout.

La fente avant ou latérale



Dos au mur



Le pieds en hauteur



Assis sur un tabouret



Attention

- › Plan de travail à hauteur des hanches
- › Alternier les positions
- › Lordose lombaire
- › Points d'appuis antérieurs

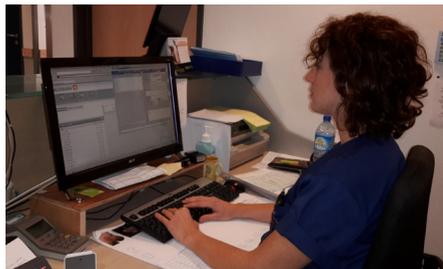
LA POSITION ASSISE

Règles de base

- › Respecter la lordose cervicale et la lordose lombaire
- › Pieds en appui sur une surface solide
- › Assis au fond de la chaise
- › Appui des avant-bras sur les accoudoirs ou sur le bureau



Position de travail

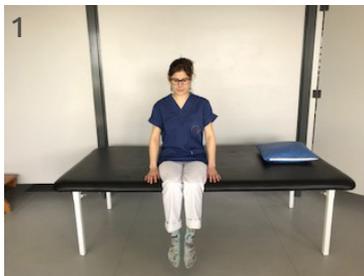


Autres positions assises



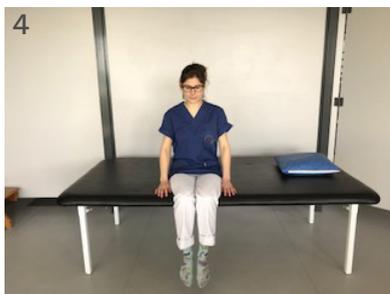
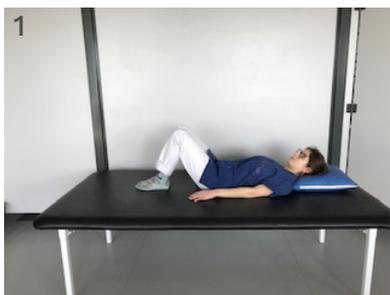
LA POSITION COUCHÉE

Pour le coucher



EVITER LE COUCHÉ VENTRAL

Pour le lever



SOULÈVEMENT ET PORT DE CHARGE

Règles d'or

Par rapport à soi :

- › Lordose lombaire
- › Respecter ses limites
- › Penser avant d'agir
- › Demander de l'aide
- › Talons au sol
- › Flexion des genoux

Par rapport à la charge

- › Organiser l'espace
- › Evaluer le poids
- › Se rapprocher
- › Entourer
- › Equilibrer
- › Soulever et déplacer coudes tendus

Avec poignées



Sans poignées



Petits objets



Port d'objets plus volumineux



Port de charge à 1 ou 2 prises



Sac à dos, cartable, valise



Rangement

- › Face à l'armoire
- › Objets d'utilisation fréquente entre les épaules et les genoux
- › Objets lourds au niveau des hanches ou des genoux
- › "Gerbage" = action consistant à surélever des colis

LA VOITURE

Entrer

- › S'asseoir siège reculé



- › Pivoter en prenant des appuis



- › Régler la position



POUR SORTIR, FAITES L'INVERSE

Charge dans le coffre ...

Charges lourdes à l'entrée. Charges légères dans le fond.

“ Gerbage”

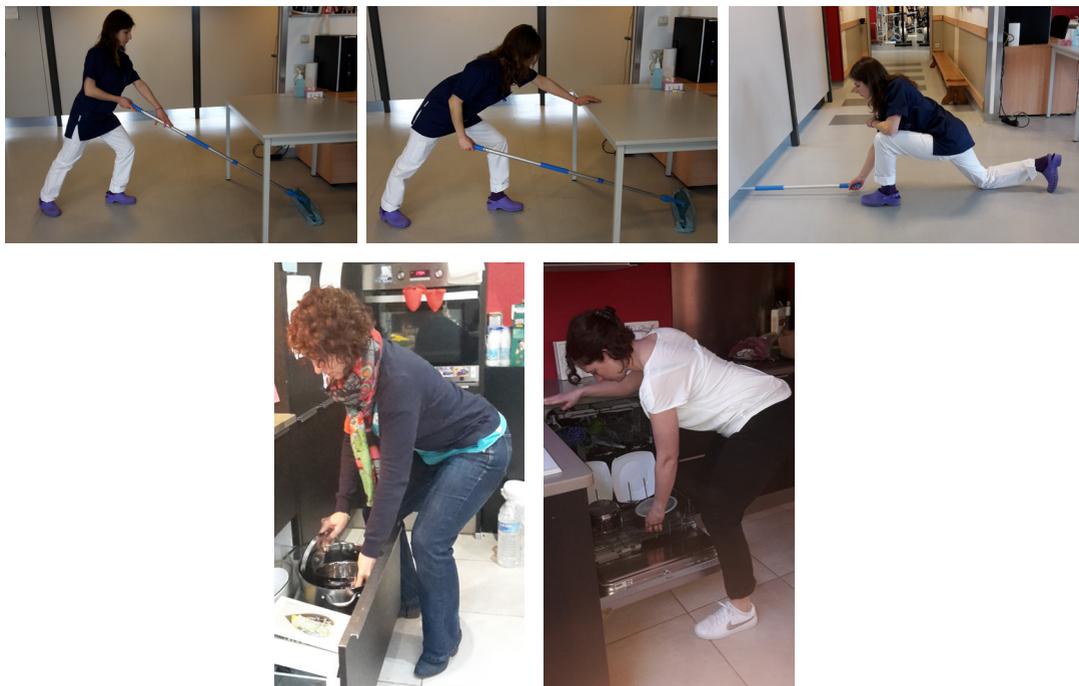


ACTIVITÉS DE LA VIE JOURNALIÈRE

Toilette/habillage

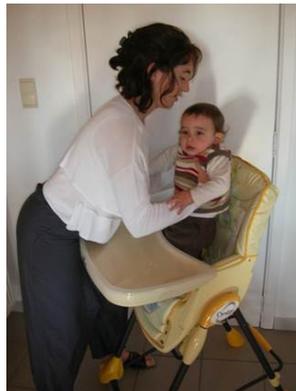
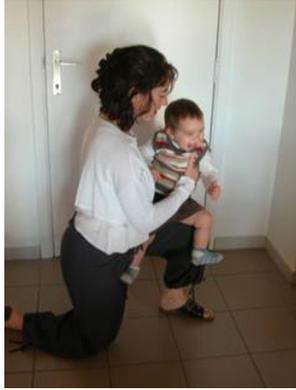


Tâches ménagères



LES ENFANTS

Prendre des appuis



GESTION DU STRESS ET DE LA DOULEUR

- › Activité physique régulière et adaptée
- › Qualité du mouvement
- › Matériel adéquat et conseillé
- › Notion de progressivité
- › Gérer ses limites et/ou demander de l'aide
- › Positiver
- › Avoir des loisirs :
 - Diminution du stress et de l'anxiété
 - Favoriser le bien-être physique et psychologique
 - Favoriser les relations sociales et éviter l'isolement
- › Notion de plaisir dans ses activités
- › Technique de relaxation, la sophrologie, le yoga, l'hypnose, la pleine conscience, etc.



RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX

Pour le renforcement:

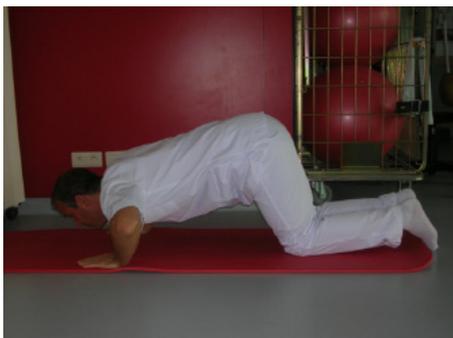
- › Réaliser une série de 10 répétitions pour chaque exercice.
- › Augmenter les séries progressivement (jusque 3)
- › La contraction musculaire est de 6 secondes
=> 2 secondes aller, 2 secondes de maintien et 2 secondes au retour



RENFORCEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS



RENFORCEMENT DES MEMBRES SUPÉRIEURS



RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX



MOBILISATION ET STRETCHING



Pour le stretching: maintien de la position +/- 20 sec



Auto-grandissement



Stretching des
ischio-jambiers



Stretching du
trapèze



Bascule du bassin

STRETCHING



CONCLUSION

- › Réfléchir avant d'agir
- › Respecter ses limites
- › Maintenir les courbures naturelles de la colonne
- › Faire travailler ses jambes plutôt que son dos
- › Utiliser des points d'appui
- › Alternner les positions
- › Pratiquer une activité physique régulière

INFORMATIONS

www.emploi.belgique.be

CONTACTS

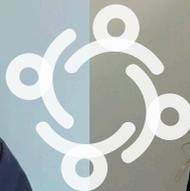
Physiothérapeutes : Docteur Van Haeren et Docteur Dinu

Secrétariat (inscription) : 064/276244

Ergothérapeutes : Estelle Parein et Virginie Vermeersch

Kinésithérapeutes : Vincent Lattuca et Fabio Mancini

Psychologue : Frédéric Pouliart



Esprit d'équipe



ULB

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

www.chu-tivoli.be