

# Protéger son dos

## Les différentes causes des maux de dos

L'inactivité prolongée est une des grandes causes de l'apparition des maux de dos. Une mauvaise position assise prolongée est néfaste et malheureusement assez fréquente chez une majorité de la population (travail devant un ordinateur, utilisation de la télévision...).

Le stress et les émotions négatives qu'engendrent certaines situations de la vie quotidienne, le manque d'exercice physique, un mauvais maintien en position debout et lorsqu'on marche (trop courbé, trop cambré...) sont des facteurs qui jouent un rôle important dans l'apparition et l'installation de diverses lombalgies. On peut également parler de la surcharge pondérale qui entraîne un tassement des disques vertébraux, ce qui fatigue le dos !

N'oublions pas que nous passons aussi un tiers de notre vie au lit. Il est donc très important d'avoir une literie correcte, pour permettre à notre dos de se reposer dans de bonnes conditions ! Adopter de bonnes positions dans le lit contribue également à éviter l'apparition des maux de dos. Pensez à vérifier l'état de votre matelas, car sa durée de vie est de maximum 10 ans.



### Proximité Santé asbl

Rue Malibran, 49  
1050 Ixelles

**Tel: 02/644.51.31**

Fax: 02/644.51.33

Courrier: info@proxi-sante.be

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements sur les différents conseils et services que nous pouvons vous proposer.

### Notre action :

*DES CONSEILS ET DES SERVICES d'aide à la personne à domicile dans un cadre social et de santé.*

### Une gamme de fiches Santé disponible pour vous!

Être Maman  
Prévenir et soigner les escarres  
Protéger son dos  
Accessibilité de la chambre  
Accessibilité de la salle de bain  
Hygiène personnelle  
Surveiller sa santé  
Le bien-être



posture  
courbure  
habitudes

- La colonne vertébrale est très mobile et résistante, mais également très fragile. Les gestes simples que l'on reproduit tous les jours d'une mauvaise manière peuvent à terme s'avérer dangereux pour le dos et engendrer des lombalgies, voire même déclencher des maux plus importants comme la sciatique, les hernies discales...
- Apprendre à respecter et à protéger son dos passe par un changement des habitudes : il s'agit d'apprendre la gestuelle idéale dans toutes les situations de la vie quotidienne (se lever du lit, porter des paquets, ramasser des objets, passer l'aspirateur...).
- De manière générale, imposer à votre dos de mauvaises postures oblige votre colonne à compenser celles-ci de manière négative.



Le mal de dos est la principale cause d'invalidité chez les moins de 45 ans.  
54% de la population de plus de 18 ans souffre de la colonne vertébrale.

Les consultations pour les douleurs de la colonne vertébrale représentent 40% de la clientèle rhumatologique des médecins.

Source : [www.caducee.net](http://www.caducee.net).

## Les gestes et positions qui préservent votre dos

Lorsque vous êtes dans votre lit, préférez la position sur le dos ou en chien de fusil à celle allongée sur le ventre. En effet cette dernière ne respecte pas les courbures naturelles de votre corps. Votre bassin est généralement trop cambré et vos vertèbres cervicales sont « tordues ». Soyez attentifs au choix de votre oreiller. Ni trop gros, ni trop fin, il doit maintenir la courbure naturelle de votre nuque.

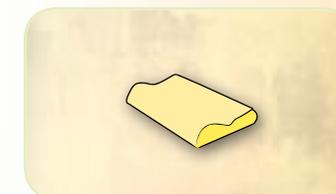
Après une nuit de sommeil, ne sortez pas de votre lit sans vous être étiré doucement le dos au préalable, sans avoir bougé vos jambes et vous être assis quelques secondes au bord du lit avant de vous lever.

Si vous travaillez devant un bureau et/ou devant un ordinateur, pensez à pratiquer régulièrement des petits étirements et à faire quelques pas de temps à autre. Installez-vous bien en face de votre plan de travail et gardez le dos bien droit. Un angle de 90° est à respecter au niveau de votre bassin et de vos genoux. De plus, avoir les pieds légèrement surélevés est préférable. Lorsque vous travaillez debout (cuisiner, repasser, faire la vaisselle...), l'idéal est d'avoir un plan de travail qui soit à la hauteur de vos hanches.

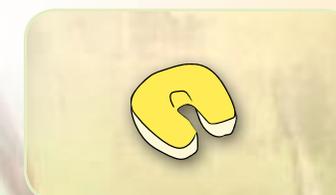
Si vous devez porter des charges, pensez à les répartir des deux côtés du corps. Ainsi, l'alignement de la colonne sera respecté. Gardez toujours à l'esprit que lorsque vous devez faire quelque chose à même le sol, votre dos doit rester droit !



Il existe des supports pour le dos de différentes hauteurs. La forme s'adapte de manière précise au dos, assure un appui confortable et diminue la pression sur la colonne vertébrale et les muscles dorsaux.



L'oreiller ergonomique soulage les douleurs et les problèmes de sommeil. Une mousse à mémoire thermosensible permet un effet d'allègement des points de pression et donne un soutien idéal et confortable des vertèbres cervicales.



Des coussins de voyage sont utiles pour une adaptation parfaite entre la nuque et la tête.