

PORTER UNE CHARGE

La charge est toujours un élément aggravant, quelle que soit la position. Pour diminuer les contraintes lombaires, utilisez le plus possible la puissance des cuisses et dès que vous le pouvez, placez une hanche en flexion et l'autre en extension. Gardez toujours la charge plaquée contre soi, tout en restant bien gainé.

LORSQUE LA CHARGE EST PORTÉE DEVANT SOI

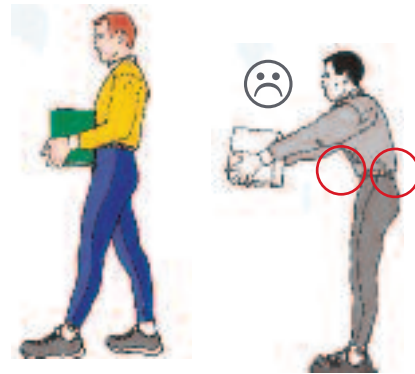
Soulever une charge, depuis la position debout.



Déposer une charge dans un coffre de voiture.

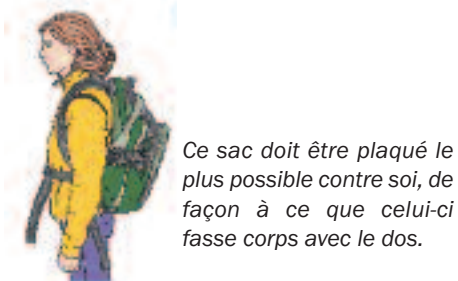


Déplacer une charge lourde.



LORSQUE LA CHARGE EST DERRIÈRE SOI, DANS UN SAC À DOS

Le sac à dos doit être à la fois bien adapté et bien positionné, surtout si le poids est important et si le transport ou les efforts envisagés sont de longue durée.



Ce sac doit être plaqué le plus possible contre soi, de façon à ce que celui-ci fasse corps avec le dos.



Porter le sac trop bas a pour conséquence d'augmenter les courbures de la colonne vertébrale. Cela favorise aussi les ballottements du sac, de part et d'autre des lombaires.

Cette fiche est réalisée par un spécialiste du terrain

DES EXERCICES BIEN RÉALISÉS !

Les erreurs les plus classiques se retrouvent aussi dans les bases de notre éducation physique : par exemple les « mauvais abdominaux », qui enroulent les lombaires et gonflent le ventre. Ils provoquent ainsi des pressions abdominales qui augmentent les risques de hernies, de descentes d'organe, de lumbagos, ou de sciatiques.



Évitez les exercices qui rapprochent épaules et hanches et créent une poussée vers l'avant et vers le bas. Cette poussée fait sortir le ventre au lieu de le rentrer.



Rentrer le ventre (contraction du transverse), avant de réaliser chaque exercice. Cela permet d'éviter les hyperpressions dans le ventre. Puis seulement après, utiliser les obliques, puis éventuellement les droits.

Les exercices qui provoquent l'enroulement de la région lombaire



Ils reproduisent exactement le geste interdit et sont dangereux pour les lombaires.



Rentrer le ventre avant de débiter les abdominaux et gardez toujours la colonne en équilibre lors des exercices.

Les exercices qui provoquent l'hyperlordose de la région lombaire



Éliminez tous les exercices de décollement des membres inférieurs à ras du sol (petits battements ou ci-seaux).



Extraits du nouveau livre
"Coachez votre corps" - Ed. C. Geoffroy



www.editiongeoffroy.fr

Nos partenaires



Fiche Conseils n° 3

Avoir un bon dos : c'est possible

(2ème partie : Les bonnes positions de la vie courante)

Il faut faire attention à des gestes quotidiens, qui nous sont familiers, car nous les réalisons dans notre vie de tous les jours. Ils sont en réalité néfastes pour notre santé et pour notre dos, sans que l'on ne s'en rende compte.

Par C. Geoffroy



www.editiongeoffroy.fr

Avant de se remettre au sport, ou s'inscrire à des cours de gymnastique ou de stretching, dans le but d'améliorer un problème physique ou mental, il faut commencer par regarder si l'on utilise les bons gestes au quotidien, si nos habitudes journalières sont bénéfiques ou non pour le corps.

D'une manière générale, pour protéger le dos, la paroi viscérale et abdominale, il convient de garder le bas du dos droit et de rentrer le ventre, chaque fois que l'on se penche vers l'avant, ou que l'on est en position assise, et surtout à chaque effort de redressement.

Voici l'énumération de plusieurs positions qui sollicitent défavorablement le corps et plus particulièrement le dos et la région abdominale, si l'on ne prend pas certaines précautions.

SE PENCHER VERS L'AVANT DEPUIS LA POSITION DEBOUT

L'effort en flexion lombaire, membres inférieurs tendus, est la cause la plus fréquente de lombalgies aiguës.

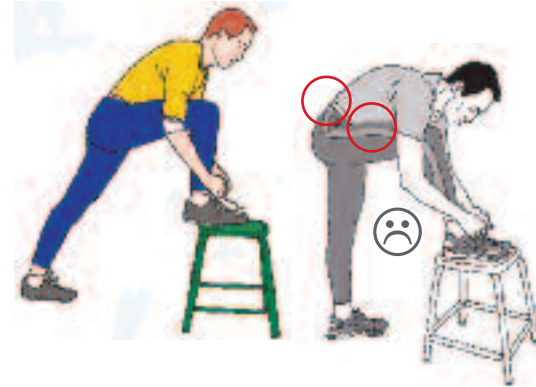
Se pencher vers l'avant



Devant un plan de travail



Lacer ses chaussures le pied sur un tabouret



Lacer ses chaussures, autre façon



Ramasser un objet au sol



Prochainement Fiche Conseils n°4
Faire du sport en hiver,
comment se préparer ?

POUR SAVOIR SI L'ON FAIT BIEN

Il existe un moyen très simple pour savoir si vous adoptez la bonne position. Depuis la station debout, placer une main sur le sacrum et une main sur la région lombaire. Mettre en contact le pouce de la main inférieure et le 5ème doigt de l'autre main (fig. A). Si, lors de vos différentes positions, les deux doigts perdent le contact, c'est que votre dos est mal placé (fig. B).



LES POSITIONS ASSISES

L'homme moderne passe de longs moments en position assise. Cette position doit être active et non passive, comme celle que l'on subit trop souvent, en voiture ou dans un canapé ! Le dos ne doit pas être affaissé, ni relâché, mais au contraire tonique (ventre rentré) et bien érigé sur le siège.



CONSEILS POUR UN BON SIÈGE
La bonne règle est de choisir des sièges où l'on n'est pas tenté de s'avachir. Ce sont, par exemple, les sièges réglables en hauteur, à inclinaisons variables, adaptables par l'individu, avec appui tibial.

RÉPONDRE AU TÉLÉPHONE

La région cervicale a elle aussi son lot de douleurs. Les mauvaises positions de travail ou de repos sont souvent à l'origine de ces maux.

Bloquer le téléphone entre l'oreille et l'épaule

