

## Une journée avec votre dos...

Chaque jour, du lever au coucher, nous sollicitons environ 1 000 fois notre région lombaire, souvent sans y prêter attention : voilà, sans doute, l'une des premières causes de lombalgie. Même si, le plus souvent, l'éducation et les conseils en hygiène de vie restent insuffisants sur le sujet, ce n'est pas une excuse... Avant qu'il ne soit trop tard, vous devez apprendre à utiliser votre dos.

**Par C. Geoffroy**

*Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire*

## Je suis responsable de mon dos, de son bien-être... et de ses douleurs !

Mauvaises habitudes, mauvais réflexes, absence de conseils : votre dos est trop souvent victime de son mauvais management ! Tel est le constat de mes interventions menées en entreprises durant ces dernières années.

Cette fiche conseils souhaite vous apporter les clés qui manquent à votre quotidien. Elle ne doit pas être assimilée à un catalogue de "bonnes" ou de "mauvaises" positions ; au contraire, elle doit vous inciter à réfléchir sur la gestion de votre dos.

Nous allons analyser les principales situations que rencontre votre dos dans une journée. Pour bien les aborder, les règles suivantes sont nécessaires :

### ➤ Connaître et maîtriser

▶ **des mouvements de base** (la bascule du bassin, le maintien de l'axialité, la respiration et l'utilisation du muscle transverse, cf. *fiche conseils n°3-5 et 8*) ;

▶ **les positions économiques** (mettre une hanche en avant, l'autre en arrière - garder le dos "plat" - utiliser les cuisses - faire balancier - en position assise, avoir les genoux plus bas que les hanches - rechercher des appuis...).

### ➤ Abandonner

▶ **l'arrondissement du bas du dos** (cyphose lombaire) : dans cette attitude, la courbure de la colonne lombaire ne correspond plus à sa lordose naturelle (perte de l'axialité), la répartition des pressions entre l'avant et l'arrière du disque intervertébral n'est plus respectée.

## Du lever au coucher

### ➤ Se redresser depuis la position couchée sur le dos

Basculez sur le côté en pliant les genoux puis, redressez-vous en pivotant et en vous aidant des bras, vos jambes hors du lit font balancier avec votre buste.



### ➤ Se lever du lit ou d'un siège

Approchez vos fesses au bord du lit ou du siège, placez une jambe en avant, une jambe en arrière, levez-vous en prenant appui avec vos bras.



### ➤ Ramasser un vêtement ou un objet par terre

Placez-vous en position genou-flexion ou faites balancier avec votre jambe.



### ➤ Refaire son lit

Utilisez la genou-flexion ou fléchissez les genoux en amenant les fesses en arrière.



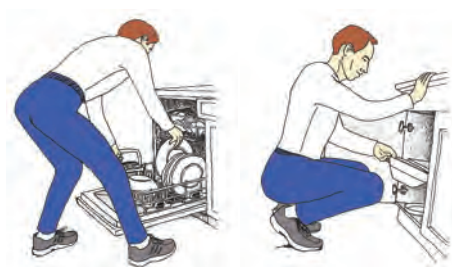
### ➤ Devant le lavabo (brossage des dents) ou un plan de travail (faire la vaisselle)

Placez une jambe en avant et une jambe en arrière ou fléchissez les deux genoux et prenez appui avec la ou les deux cuisses contre l'élément.



### ➤ Placer la vaisselle dans le lave-vaisselle ou dans un meuble bas

Fléchissez un peu les genoux et amenez les fesses en arrière ou, fléchissez complètement les genoux.



### ➤ Lacer ses chaussures

Votre pied vient à vos mains. Posez votre pied sur un élément haut et avancez votre buste et vos mains vers votre chaussure, ou si vous êtes souple accroupissez-vous.



### ➤ Position assise au travail

La règle incontournable : être actif sur son siège, pour cela arrangez-vous pour avoir les genoux plus bas que les hanches... et tout ira bien !



### ➤ Ramasser un objet par terre depuis la position assise

Si vous souhaitez rester assis, écartez vos jambes, approchez-vous du bord du siège et penchez-vous en avant.



➤ **Attraper une charge lourde**

Si la charge est loin de vous : faites balancer avec la jambe, sinon pliez les genoux en gardant le dos droit et si possible servez-vous de vos cuisses comme point d'appui.



➤ **Soulever une charge lourde**

Soulevez la charge en gardant le dos droit et souflez en rentrant le ventre. Dès que vous avez la possibilité d'utiliser un appui avec vos cuisses, saisissez cette chance !



➤ **Déplacer une charge lourde**

Plaquez la charge contre vous pour vous déplacer.



*Activités diverses*

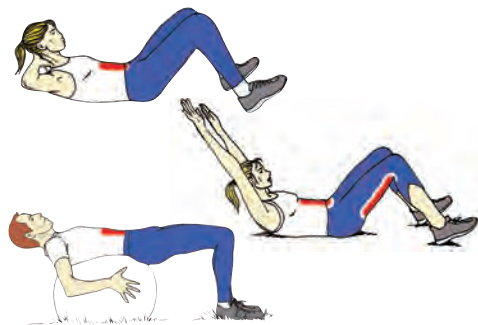
➤ **Enlever la neige**

Fléchissez les genoux en gardant le bas du dos droit, pour cela tirez les fesses vers l'arrière.



➤ **Faire des abdominaux**

Ne pas rapprocher les épaules du bassin, travaillez toujours les "abdos" en allongement et rentrez le ventre en soufflant.



Tout commence par là ! Bien, avant de penser au renforcement musculaire, aux étirements ou aux massages de la région lombaire, tout le monde devrait s'enrichir des notions de base que nous venons de voir : c'est le B.A.BA de la prophylaxie lombaire.

*À vous, maintenant,  
de mettre en application !*



Extrait de l'ouvrage de C. Geoffroy  
"Avoir un bon dos"



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

*Nos partenaires*

