

Le dos

Brochure d'information des patients





1. Principes de base.....	4
2. Techniques de levage.....	5
3. Position couchée.....	6
3.1 Système de couchage.....	6
3.2 Position couchée.....	7
4. Position assise.....	9
4.1 Position de repos.....	9
4.2 Position de travail.....	10
5. Position debout.....	13
6. Activités quotidiennes.....	14
6.1 Se laver.....	14
6.2 S'habiller.....	14
6.3 Activités ménagères.....	15
6.4 S'occuper des enfants.....	17
6.5 Jardiner.....	17
6.6 Conduire.....	18
6.7 Se détendre.....	18
7. Notes.....	19
Contact et infos.....	20

Cher patient,

Bienvenue au service de physiothérapie de l'UZA.

Prenez-vous bien garde à de votre dos lors de vos activités quotidiennes ? Au cours de la séance d'information 'Le respect du dos dans la pratique', nous abordons les positions ergonomiques qui permettent d'éviter d'autres problèmes de dos.

Cette brochure résume toutes les astuces pour vous. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser à votre médecin, kinésithérapeute ou ergothérapeute.

1. Principes de base

Le dos et le cou sont impliqués dans presque toutes nos activités. Les principes de base suivants vous permettront d'utiliser votre dos et votre cou le mieux possible.

- Ne vous penchez pas vers l'avant et ne faites aucun mouvement rotatif avec votre dos.
- Portez les charges près de votre corps.
- Ne dépassez pas la hauteur des épaules.
- Ne faites aucun travail musculaire statique, utilisez autant que possible le travail musculaire dynamique.
- Évitez les activités qui provoquent des chocs.

2. Techniques de levage

Mieux vaut lever le moins possible. Si vous devez quand même lever, faites-le correctement.

- Préparez le levage.
- Augmentez la surface de soutien.
- Conservez les courbes naturelles de votre dos.
- Tenez la charge contre votre corps.
- Répartissez la charge de manière aussi symétrique que possible.
- Ne faites aucun mouvement rotatif avec votre dos.
- Utilisez vos jambes pour lever : pliez les genoux et les hanches, pas le dos.
- Ramassez les objets légers avec un mouvement ondulatoire, éventuellement avec un point d'appui supplémentaire.
- Utilisez des auxiliaires pour lever des objets lourds ou levez-les à deux.
- Utilisez votre respiration pour lever les objets lourds.
- Vous pouvez pousser, évitez de tirer.
- Poussez autant que possible avec de vos jambes.



MOUVEMENT ONDULATOIRE

3. Position couchée

Le système de couchage ainsi que la position couchée influencent la qualité du sommeil. Ils jouent un rôle important pour préserver la santé du dos et éviter les douleurs.

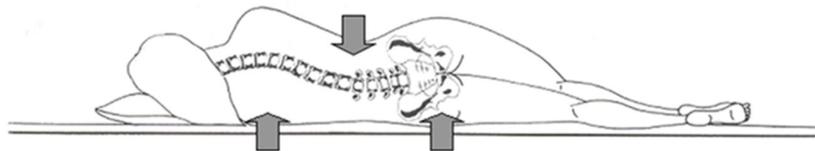
3.1 Système de couchage

Le système de couchage se compose de trois éléments : le sommier, le matelas et les coussins. Ces trois éléments doivent être adaptés entre eux. La mobilité du sommier est importante.

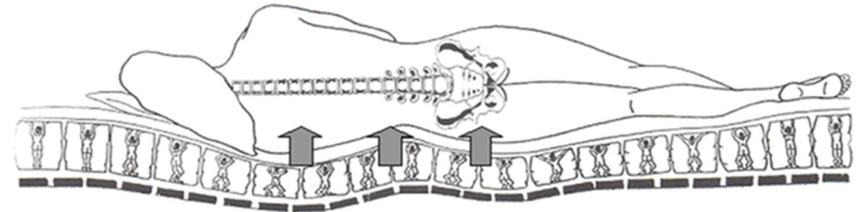
- Un sommier et un matelas adaptés sont indispensables pour un sommeil réparateur. Tenez compte de la dureté du matelas :
 - Un matelas trop mou n'offre pas assez de soutien, ce qui empêche le maintien des courbes naturelles du dos. La colonne vertébrale se courbe également.



- Un matelas trop dur aplatit le dos et les courbes du dos ne sont donc pas préservées.



- Sur le côté, la colonne vertébrale doit former une ligne horizontale.



- Utilisez un coussin qui offre un bon soutien au cou. Ne posez pas les épaules sur le coussin.



3.2 Position couchée

- Si vous dormez sur le dos, mettez un petit coussin sous vos genoux pour assurer un basculement correct du bassin.
- Si vous dormez sur le côté, remontez les deux jambes. Placez éventuellement un coussin entre vos genoux.



- Sur le côté, vous pouvez aussi étendre la jambe du dessous. La jambe du dessus est alors davantage pliée et doit reposer sur un coussin.



- Autre position couchée correcte : la jambe du dessous pliée et la jambe du dessus étendue. Pas besoin de coussin dans ce cas, car votre jambe pliée empêche le mouvement rotatif.
- Il est déconseillé de dormir sur le ventre, car cette position entraîne une courbure excessive du dos et une rotation du cou. Au besoin, placez un petit coussin sous votre ventre.



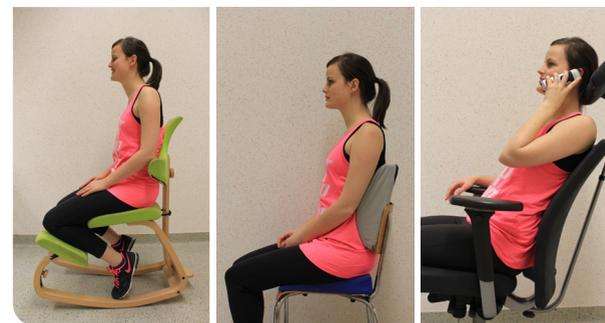
- La position la plus détendue pour votre dos est la 'position du psoas' sur le dos. Les genoux et les hanches sont pliés à 90°. Le dessous des deux jambes repose sur un coussin. Les pieds doivent également être soutenus.



4. Position assise

En tenant compte des 'deux règles d'or de la position assise', vous pouvez éviter d'innombrables problèmes.

- Assise dynamique : changez régulièrement de position pour éviter la tension musculaire statique.
- Assise à angle ouvert : l'angle des hanches doit être supérieur à 90°.



Angle ouvert

Position assise correcte

Position de repos

4.1 Position de repos

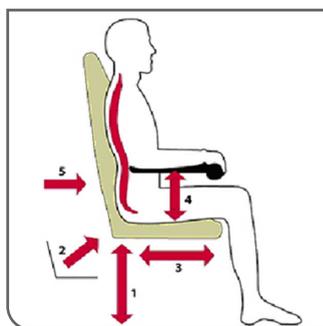
En position de repos, tout le dos et la ceinture scapulaire doivent être soutenus. Vous pouvez éventuellement utiliser un soutien cervical.

- Vos pieds doivent être bien soutenus. Utilisez éventuellement un pose-pieds.
- Le creux de vos genoux doit rester libre de manière à ne pas coincer vos muscles et vos vaisseaux sanguins.
- Laissez vos bras reposer sur les accoudoirs.
- Veillez à soutenir le bas de votre dos (soutien lombaire) et éventuellement votre cou.
- Le dossier peut s'incliner, pour que vous soyez légèrement penché vers l'arrière.
- Le dossier peut soutenir la ceinture scapulaire.
- Utilisez éventuellement un coussin d'assise en combinaison avec un soutien lombaire.

4.2 Position de travail

Attention au réglage de votre chaise de bureau, à l'aménagement de votre bureau et à votre position pendant le travail. Utilisez éventuellement des auxiliaires.

4.2.1 Chaise



Utilisez une chaise de bureau réglable

Attention aux aspects suivants :

1. Hauteur de l'assise
2. Angle ouvert
3. Profondeur de l'assise
4. Accoudoirs
5. Dossier avec soutien lombaire

- Réglez **la hauteur de l'assise** de manière à être assis en angle ouvert.
- Vos **pieds** doivent être à plat sur le sol, utilisez éventuellement un pose-pieds.
- **Profondeur de l'assise** : les deux tiers de la cuisse doivent être soutenus par l'assise. Le creux de vos genoux doit rester libre de manière à ne pas coincer vos muscles et vos vaisseaux sanguins.
- **Dossier** : les deux tiers du dos doivent être soutenus. Utilisez un soutien lombaire pour soutenir la 'lordose lombaire'.
- **Accoudoirs** : Les coudes posent à 90° sur de courts accoudoirs, les épaules détendues. Les accoudoirs doivent se trouver dans le prolongement du plan de travail. Le plan de travail se trouve donc à hauteur de coude. Réglez les accoudoirs de manière à ce que les coudes puissent rester près du corps.
- Utilisez la **dynamique** de la chaise pour être assis de manière dynamique et adaptez la résistance du mécanisme de basculement en fonction du poids de votre corps.
- Pour changer régulièrement de position, vous pouvez aussi travailler **debout** .
- Lorsque vous **lisez** , il peut être pratique de basculer le plan de travail à 45°. Pour écrire, il suffit de le basculer à 30°.

4.2.2 Poste de travail

Attention aux éléments suivants lors de l'aménagement de votre poste de travail :

- Veillez à disposer d'un espace suffisant, tant sur que sous le plan de travail.
- Asseyez-vous juste devant votre clavier, votre porte-document et votre écran.
- Le bord supérieur de l'écran doit se trouver à hauteur d'yeux. Veillez à ce que l'écran se trouve dans un angle de vision optimal. La distance de vision est de 50 à 70 cm.
- Choisissez la bonne position de l'écran par rapport à la fenêtre pour éviter les reflets.
- La souris se trouve juste à côté du clavier. Ne gardez pas la souris calée dans vos mains afin d'éviter la tension musculaire statique.
- Le clavier se trouve à une distance de 10 à 15 cm du bord du bureau et les mains reposent en position neutre.

4.2.3 Position

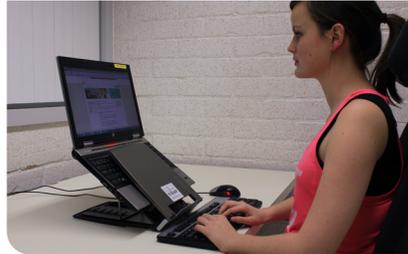
Attention à votre position de travail :

- Gardez la tête droite autant que possible. Essayez de limiter le travail musculaire statique.
- Détendez vos épaules.
- Laissez vos bras reposer sur les accoudoirs.
- Lorsque vous utilisez la souris, gardez le bras aussi proche que possible du corps et bougez la souris avec le bras, PAS avec le poignet.
- Placez vos pieds à plat sur le sol pour que vos jambes ne pendent pas.

4.2.4 Auxiliaires



Porte-documents



Porte-ordinateur portable avec clavier et souris séparés



Plan de travail incliné pour écrire



Pose-pieds réglable en hauteur

5. Position debout

De nombreuses activités se font debout. Il est important de basculer régulièrement votre bassin. Vous pouvez par exemple :

- Placer un pied sur un rehausseur.
- Avancer un pied et puis l'autre.
- Utiliser un siège 'assis-debout' pour alléger le travail à réaliser debout.
- Appuyer votre dos contre le mur et vous pencher légèrement sur les jambes pour soulager en partie votre dos.

En fonction de la tâche à réaliser, vous adaptez la hauteur de travail du plan de travail.



MAUVAIS

BON

Quelques directives pour la bonne hauteur de travail :

Directives Hauteur de travail	
Tâches manuelles précises	Hauteur des coudes + 5 à 10 cm
Force et précision moyennes	Hauteur des coudes -5 à 10 cm
Manipulations lourdes, pression descendante	Hauteur des coudes -10 à 25 cm
Lever et porter	Entre le poing et le coude
Boutons de commande	Entre les coudes et les épaules

6. Activités quotidiennes

6.1 Se laver

Lorsque vous vous lavez debout au lavabo, vous pouvez prendre appui sur le lavabo avec vos jambes ou votre main. Ne vous penchez certainement pas en avant, mais pliez les genoux.

Appuyez votre pied sur votre cuisse lorsque vous vous lavez les pieds ou que vous vous coupez les ongles en position assise.

Si vous éprouvez des difficultés à entrer et sortir de la baignoire, vous pouvez utiliser une planche de bain.



6.2 S'habiller

Il vaut mieux enfiler vos bas et vos chaussures en position assise. Placez alors votre pied sur votre cuisse. Si vous enfiler vos bas et vos chaussures debout, vous pouvez appuyer votre dos contre le mur.

Si c'est encore trop difficile, utilisez un enfile-bas et un long chausse-pied de manière à pouvoir rester assis sans vous pencher en avant.

6.3 Activités ménagères

6.3.1 En cuisine

- Mettez le matériel que vous utilisez chaque jour à portée de main de manière à devoir vous baisser ou vous étendre le moins possible.
- Placez les objets lourds en bas et les objets légers en haut. Utilisez éventuellement un escabeau de cuisine.
- Évitez les mouvements rotatifs lorsque vous sortez quelque chose d'une armoire.
- Quand vous cuisinez ou faites la vaisselle, vous pouvez prendre une troisième point d'appui afin de réduire la tension dans votre dos.
- Placez éventuellement 1 pied en hauteur ou sur un rehausseur afin de basculer votre bassin.
- Écartez les jambes pour avoir une base de soutien plus large.
- S'il vous est trop pénible de rester longtemps debout, vous pouvez utiliser un siège assis-debout, un siège de repassage ou un tabouret de bar pour pouvoir travailler sur votre plan de travail en position assise.
- Appuyez la main sur le plan de travail lorsque vous le nettoyez (trois point d'appui).



6.3.2 La lessive

Lorsque vous faites la lessive, il est important de bien s'organiser. Tenez compte des éléments suivants :

- Agenouillez-vous devant la machine à laver lorsque vous mettez et sortez le linge.
- Placez le panier à linge à hauteur adaptée à côté de votre jambe.
- Faites attention à ne pas tourner le tronc en mettant le linge dans le panier à linge.
- Travaillez éventuellement à une seule main et appuyez l'autre sur la machine (troisième point d'appui).
- Utilisez un séchoir. Évitez l'utilisation d'un fil à linge en hauteur.
- Surélevez un pied pendant le repassage ou utilisez une chaise à repasser.

6.3.3 Le nettoyage

Lors du nettoyage également, plusieurs auxiliaires peuvent réduire la tension dans le dos.

- Utilisez uniquement des brosses à long manche (hauteur d'épaules) pour pouvoir garder le dos droit.
- Ne vous penchez pas en avant, mais utilisez vos jambes pendant le nettoyage et déplacez vos pieds.
- Gardez votre matériel de nettoyage près de vous. De la sorte, vous ne devez pas vous pencher en avant.
- Utilisez éventuellement des poignées.
- Évitez les rotations de votre dos



MAUVAIS

BON

Poignées

- Placez votre seau sur une chaise pour ne pas devoir vous pencher en avant à chaque fois.
- Utilisez une balayette et une boîte à long manche.
- Appuyez une main sur le bord le plus éloigné de la baignoire lorsque vous la nettoyez.
- Vous pouvez éventuellement entrer dans la baignoire.



6.3.4 Le lit

Cherchez un troisième point de soutien pour refaire votre lit, de manière à répartir la force sur plusieurs points d'appui. Mettez une main sur le lit ou appuyez les jambes contre le lit. Ne secouez pas le drap de lit, utilisez éventuellement des pinces à linge ou refaites le lit à deux.



6.4 S'occuper des enfants

- Déposez un bébé sur une table à langer suffisamment haute pour ne pas devoir vous pencher en avant.
- Mettez l'enfant sur une chaise ou un rehausseur de manière à ne pas devoir vous baisser.
- Mettez éventuellement un genou par terre pour fermer le manteau.

6.5 Jardiner

- Utilisez des outils de jardin à long manche (hauteur d'épaules).
- Placez éventuellement des poignées sur le manche.
- Agenouillez-vous lorsque vous devez travailler au niveau du sol.
- Utilisez un troisième point d'appui.
- Évitez les mouvements rotatifs.

Contact

Service de physiothérapie et revalidation, 03 821 31 96

Cook Clara
De Vos Kristin
Meese Mirjam
Van Mechelen Leni
Verbiest Hilde
Verhaeghe Lies
Eva Van Mol
Niki Willaert

Cette brochure présente des informations générales et est destinée à compléter l'entretien avec votre soignant.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Suivez-nous sur Facebook  et twitter 



L'UZA porte le label JCI
pour des soins sûrs et de qualité.

