



Vald'Orb
CLINIQUE LE VALD'ORB

ECOLE DU DOS



Table des matières

ANATOMIE DE LA COLONNE VERTÉBRALE	4
I. La colonne vertébrale, ou rachis.....	4
II. Les vertèbres et les disques intervertébraux.....	4
III. La moelle épinière	4
IV. Mécanique de la colonne.....	5
V. Quelques pathologies	5
Le lumbago	5
L'hernie discale.....	5
Le tassement vertébral.....	5
LES MOUVEMENTS DE BASE POUR PROTÉGER VOTRE DOS	6
I. Se baisser.....	6
II. Se coucher et se relever.....	6
III. La position allongée	7
Sur le côté.....	7
Sur le dos.....	7
IV. S'allonger et se relever du sol.....	7
V. S'asseoir et se relever.....	8
VI. Position de travail assise.....	8
VII. Position de repos.....	9
VIII. Attraper un objet en hauteur	9
IX. Travail debout	9
LES EXERCICES POUR RENFORCER LES ABDOMINAUX	10
I. Abdominaux à table	10
II. Chaise contre le mur.....	10
III. Gainage.....	10
IV. Dos creux, dos rond.....	10
V. Etirement des ischio-jambiers	10
LA VIE QUOTIDIENNE	10
I. L'habillage.....	10
Pour mettre vos chaussettes	10
II. La cuisine.....	11
Modifier le rangement de vos placards peut également vous permettre de ménager votre dos.....	11
Pour remplir et vider le lave-vaisselle	11
Pour travailler debout	11
III. La chambre	11
Pour faire le lit.....	11
Pour passer le balais et l'aspirateur sous le lit	11
IV. La salle de bains.....	11

Pour laver la douche.....	12
Pour laver la baignoire	12
Entrer dans la baignoire :	12
Pour sortir de la baignoire :	12
Pour se brosser les dents :	13
V. Le linge	13
Modifier le rangement des placards	13
Remplir et vider la machine à laver	13
Faire le repassage.....	13
VI. Ménage	13
VII. Porter du poids	13
Si vous soulevez un seau.....	14
Carton	14
Deux sacs.....	14
Poids dans l'escalier.....	14
Prendre un seau sur le plan de travail :.....	14
Casier	15
VIII. Courses.....	15
IX. Bricolage.....	16
X. Sport :.....	16
XI. Voiture :.....	16
Première possibilité pour entrer et sortir du véhicule :.....	16
Pour ressortir de la voiture, reproduisez le mouvement à l'inverse :	16
Deuxième possibilité pour entrer et sortir du véhicule :	17
Pour ressortir de la voiture, reproduisez le mouvement à l'inverse :	17
EN CONCLUSION	17
QUELQUES CONSEILS	18

ANATOMIE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

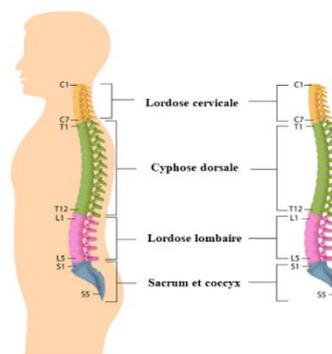
Cette plaquette a pour but de vous fournir des informations sur votre dos, son fonctionnement et comment le protéger.

I. La colonne vertébrale, ou rachis

La colonne vertébrale est un axe central auquel se rattachent les parties du corps.

Elle est composée de 29 vertèbres et du coccyx.
Ces vertèbres sont réparties en courbures : une lordose cervicale, une cyphose dorsale et une lordose lombaire.

Les courbures vertébrales doivent toujours être conservées et protégées.

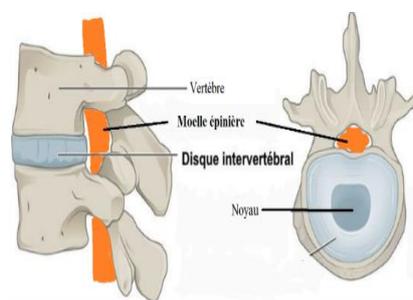


II. Les vertèbres et les disques intervertébraux

Les vertèbres sont des os articulés entre eux par les articulations intervertébrales formées des : disques intervertébraux, articulations postérieures et articulations symétriques.

Au centre des disques se trouve un noyau. Il a un rôle d'amortisseur.

Entre la partie antérieure des vertèbres et les épines (apophyses postérieures) se trouve la moelle épinière.



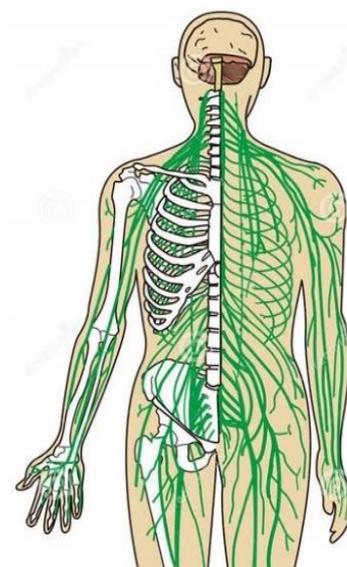
III. La moelle épinière

La moelle épinière est présente tout le long de la colonne vertébrale.

C'est de là que partent des nerfs qui vont dans toutes les parties du corps.

Les nerfs permettent de faire passer des messages comme la douleur ou la sensibilité depuis n'importe quelle partie du corps. Les nerfs présents dans la partie supérieure innervent les membres supérieurs et le nerf de la partie inférieure innervent les membres inférieurs.

Lorsqu'un nerf est pincé, abimé ou sectionné, la personne peut ressentir des douleurs, une faiblesse dans un membre, une paralysie musculaire ou ne plus sentir la partie du corps concernée.

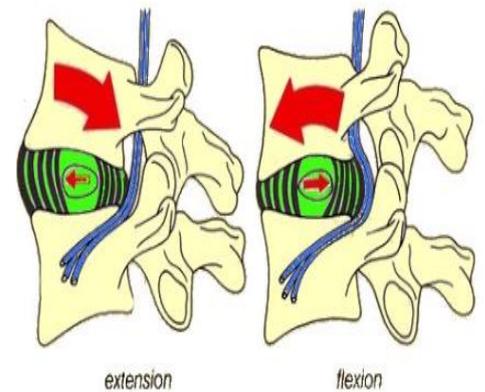


IV. Mécanique de la colonne

Lorsque l'on se penche, le noyau se déplace dans le disque pour équilibrer le mouvement. A force de mauvaises postures (flexion et rotation ou torsion), de gestes répétitifs ou trop en force, le noyau bascule vers l'arrière. Cela peut entraîner différentes pathologies, notamment lorsque l'on avance en âge.

Les articulations permettent de limiter le mouvement en toute sécurité. Cependant, elles ne limitent le mouvement que lors de l'extension.

C'est pourquoi l'hyperflexion et la torsion peuvent être dangereuses.

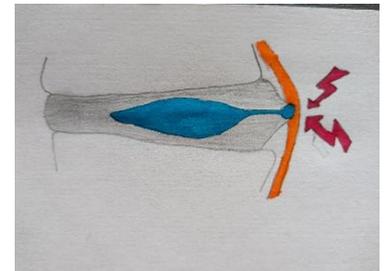


V. Quelques pathologies

Le lumbago

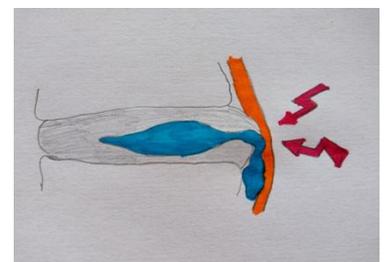
Lorsque le noyau a subi de trop fortes pressions, il vient appuyer sur la moelle épinière. Cela déclenche une douleur intense (muscle tétanisé), c'est le lumbago aigu.

Lorsque le lumbago a lieu autour des vertèbres L4-L5, le nerf sciatique peut être atteint. Lorsqu'il se situe sur les cervicales, cela peut déclencher une névralgie cervico-brachiale.



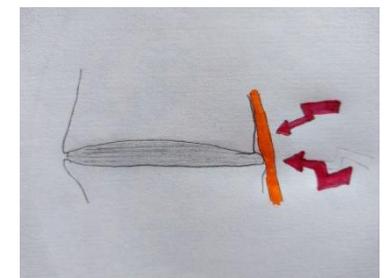
L'hernie discale

Parfois, le noyau s'échappe du disque intervertébral pour toucher la moelle épinière. Cela entraîne des douleurs, c'est l'hernie discale. Elle est plus grave que le lumbago et entraîne parfois une intervention pour stabiliser le disque.



Le tassement vertébral

Il peut être dû à un traumatisme ou de l'ostéoporose. Tout ceci entraîne également des douleurs, notamment autour de la colonne vertébrale. La douleur s'atténue en position allongée.



LES MOUVEMENTS DE BASE POUR PROTÉGER VOTRE DOS

I. Se baisser

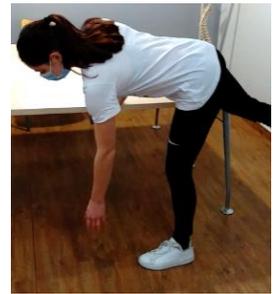
Il existe trois façons de vous baisser en protégeant les courbures de votre dos :



S'accroupir et se relever à la force des jambes



La position du chevalier servant en prenant appui si nécessaire



La technique du balancier avec un appui de chaque côté

II. Se coucher et se relever

a) Pour s'allonger sur un lit, la démarche à suivre est la suivante :



- Asseyez-vous sur le bord du lit
- Reculez vos fesses
- Basculez sur le côté en levant les jambes serrées
- Le bras descend en accompagnant doucement le mouvement

b) Pour vous relever, la démarche à suivre est la même à l'inverse :



- Utilisez votre bras pour donner une première impulsion
- Utilisez le deuxième bras pour vous redresser petit à petit
- Basculez les jambes en les gardant serrées
- Avancez vos fesses
- Relevez-vous à la force de vos jambes

III. La position allongée

Sur le côté

Installez-vous sur le côté avec un traversin. Glissez une jambe pliée sous le coussin et l'autre tendue par-dessus. Posez votre bras sur le traversin. Utilisez un oreiller pour votre tête mais ne rajoutez pas le traversin en plus de l'oreiller.



Sur le dos

Installez-vous sur le dos. Glissez un coussin sous vos genoux afin de garder les jambes pliées.



IV. S'allonger et se relever du sol

a) Pour vous allonger au sol, suivez ces quelques étapes :



- Mettez-vous en position chevalier servent
- Agenouillez-vous
- Passez à quatre pattes
- Glissez sur le ventre
- Vous pouvez vous retourner

b) Pour vous relever du sol, suivez ces quelques étapes :



- Mettez-vous sur le ventre
- Poussez dans vos bras pour vous mettre à quatre pattes
- Agenouillez-vous
- Mettez-vous en position chevalier servent
- Relevez-vous en prenant appui si nécessaire

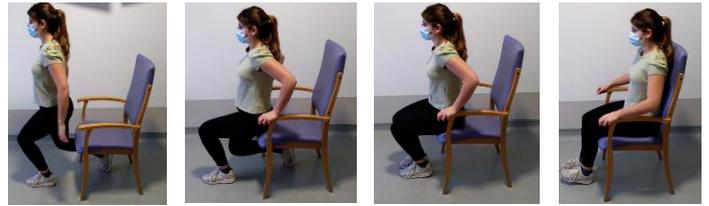
V. S'asseoir et se relever

Pour vous asseoir, il existe deux méthodes.

a) 1ère technique :

Pour s'asseoir :

- Glissez une jambe sous le siège en fente
- Posez vos fesses sur le bord du siège
- Glissez-vous au bord de la chaise



Pour vous relever :

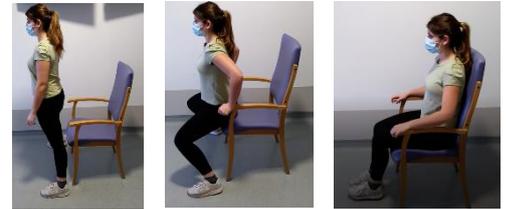
- Glissez une jambe sous le siège en fente
- Glissez-vous au bord de la chaise
- Posez vos fesses sur le bord du siège
- Ecartez vos jambes
- Glissez-vous au fond de la chaise
- Relevez-vous en effectuant une fente, une jambe sous la chaise



b) 2ème technique :

Pour s'asseoir :

- Ecartez les jambes
- Posez vos fesses sur le bord du siège
- Glissez-vous au fond de la chaise

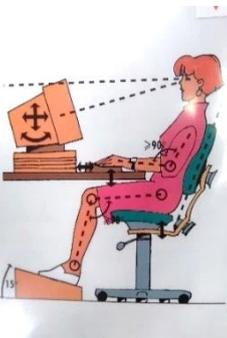


Pour vous relever :

- Glissez-vous au bord de la chaise
- Ecartez vos jambes
- Relevez-vous en effectuant une fente, une jambe sous la chaise



VI. Position de travail assise



Quelques règles sont à respecter si vous travaillez assis :

- Conserver un maximum d'appuis
- Si vous utilisez un ordinateur, assurez-vous que l'écran soit réglé en hauteur
- Les coudes doivent être posés sur le bureau et former un angle de 90°
- Il est intéressant d'utiliser un repose-pied
- Le dossier doit être réglé à la hauteur des omoplates
- Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux

Vous pouvez également opter pour des positions alternatives



A califourchon



Assis-debout



Le ballon

VII. Position de repos



Afin de vous reposer en position assise, quelques règles sont à respecter :

- Incliner le fauteuil en arrière
- Sélectionner un fauteuil avec un bon appui lombaire
- Choisir une assise qui prend tout le dessous des cuisses
- Les accoudoirs doivent être à hauteur du coude
- Le dossier doit monter jusqu'aux épaules et disposer d'un appui-tête

Astuce : Pour les repas qui s'éternisent, vous pouvez utiliser un fauteuil de bureau adapté afin d'être confortablement installé.

VIII. Attraper un objet en hauteur

Utilisez un marchepied ou un escabeau et posez un pied en appui sur la marche du dessus si cela est possible



IX. Travail debout

Vous pouvez utiliser quatre techniques différentes.



Jambes écartées (notamment si le meuble ne vous permet pas d'utiliser la fente)



Appui surélevé pour poser le pied



Assis-debout



Fente

Astuce : Pour une station debout prolongée, posez votre dos contre le mur et laissez glisser vos pieds vers l'avant pour réduire la lordose de vos lombaires.

LES EXERCICES POUR RENFORCER LES ABDOMINAUX

I. Abdominaux à table

Enfoncez vos coudes dans la table, soulevez une jambe après l'autre en contractant vos abdominaux. Si vous le pouvez, levez les deux jambes en même temps après les avoir levées une par une. Le dos reste droit tout au long de l'exercice. Cet exercice est pratique à réaliser au bureau.



II. Chaise contre le mur

Mettez-vous dos contre le mur, pliez vos genoux comme s'il y avait une chaise en dessous. Tenez 15 secondes, puis remontez à la force des jambes. Le dos reste droit tout au long de l'exercice.



III. Gainage

Pour vous muscler, vous pouvez opter pour le gainage. Ces trois positions doivent être tenues au moins 15 secondes avant de reposer.



IV. Dos creux, dos rond



A quatre pattes, alternez les positions dos creux dos rond en mobilisant votre bassin.

V. Etirement des ischio-jambiers

Munissez-vous d'une sangle élastique. Allongez-vous sur le dos et levez une jambe en posant la sangle sous la plante du pied. Tirez sur la sangle pour ressentir la sensation d'étirement.



LA VIE QUOTIDIENNE

I. L'habillement

Pour mettre vos chaussettes

- Asseyez-vous en gardant votre dos droit
- Ramenez votre jambe sur l'autre
- Enfilez votre chaussette en gardant le dos droit



II. La cuisine

Afin d'adapter votre cuisine à votre dos, et si cela est possible, vous pouvez choisir un plan de travail à 10 cm au-dessous de votre nombril.

Modifier le rangement de vos placards peut également vous permettre de ménager votre dos.

En haut	Léger et peu utilisés
A portée de main	Le plus souvent utilisé
En bas	Lourd et peu utilisé

Pour remplir et vider le lave-vaisselle



Utilisez la technique du balancier

Pour travailler debout



Utilisez une fente ou un cale pied sous le pied

III. La chambre

Pour faire le lit



Optez pour la position du chevalier servant

Pour passer le balais et l'aspirateur sous le lit



Utilisez la position du chevalier servant

IV. La salle de bains

Pour laver la douche



Vous pouvez vous mettre à quatre pattes



Vous pouvez vous mettre en chevalier servant

Pour laver la baignoire



Vous pouvez utiliser le balancier



Vous pouvez utiliser la position du chevalier servant

Entrer dans la baignoire :



- Asseyez-vous sur le bord de la baignoire
- Mettez une jambe dans la baignoire
- Glissez l'autre jambe dans la baignoire
- Appuyez-vous sur vos bras pour descendre doucement vos fesses dans la baignoire et vous y asseoir
- Le dos reste droit tout au long de la manœuvre

Si cela est difficile à réaliser pour vous, vous pouvez utiliser une planche de bain. Cela vous permettra de ne pas avoir à glisser au fond de votre baignoire.



Pour sortir de la baignoire :



- Appuyez sur vos bras pour soulever vos fesses
- Asseyez-vous sur le bord de la baignoire
- Sortez une jambe
- Glissez l'autre jambe en dehors de la baignoire
- Relevez-vous à la force des jambes
- Le dos reste droit tout au long de la manœuvre

Pour se brosser les dents :



Vous pouvez utiliser une fente



Vous pouvez écarter les jambes et poser votre bas ventre sur le rebord du lavabo

V. Le linge

Modifier le rangement des placards

En haut	Léger et peu utilisés
A portée de main	Le plus souvent utilisé
En bas	Lourd et peu utilisé

Remplir et vider la machine à laver



Pour les machines à laver qui s'ouvrent sur le devant : Chevalier servant



Pour les machines à laver qui s'ouvrent sur le dessus : Balancier

Faire le repassage



Utilisez des fentes à gauche et à droite pour passer le fer à repasser



VI. Ménage

- Choisissez un balai à manche réglable
- Préférez un aspirateur traineau et placez-en un à chaque étage de la maison
- Ne remplissez que la moitié du seau d'eau et si possible montez le sur roulettes
- Réalisez une fente avant pour nettoyer le sol



VII. Porter du poids

Pour porter du poids, prenez une inspiration dans la descente et bloquez votre respiration dans la montée pendant l'effort, afin de rester gainé.

Si vous soulevez un seau



Relevez le seau en vous positionnant à côté



Relevez le seau en vous positionnant au-dessus, pieds en décalé



Pour transporter du poids, posez-le en appui contre votre jambe

Carton



Carton sous votre nombril, les pieds en décalé, un bras contre le nombril vient attraper le carton, l'autre bras l'attrape en symétrie, se baisser et se relever à la force des jambes

Deux sacs



Pensez à équilibrer le poids dans les deux sacs

Poids dans l'escalier



- Posez le poids sur votre jambe
- La jambe porte le poids à chaque marche

Prendre un seau sur le plan de travail :



- Rapprochez le seau de votre corps
- Faites-le descendre sur votre cuisse en tenant la anse
- Déplacez votre seau en le posant sur votre cuisse

Casier



- Utilisez la même technique que pour le carton, en utilisant les poignées.
- Caisse sous votre nombril, les pieds en décalé, un bras contre le nombril vient attraper la poignée, l'autre bras attrape l'autre en symétrie, se baisser et se relever à la force des jambes

VIII. Courses

Afin de ménager votre dos pendant les courses, quelques conseils sont à appliquer :



Répartissez le poids dans le caddie afin que les éléments les plus lourds soient près de vous



Poussez votre caddie de face :



Lorsque vous devez attendre, vous pouvez poser vos coudes et votre pied :

Pour porter vos sacs :



Équilibrez le poids de chaque côté

Aller chercher au fond du caddie :

Répartissez le poids dans votre coffre de façon à mettre les articles les plus légers au fond et les plus lourds devant.

Pour un article léger :

Pour un article lourd :



Utilisez le balancier



Fléchissez vos jambes pour récupérer l'article au fond du caddie.

Ranger dans le coffre de la voiture :



IX. Bricolage

Pour bricoler en sécurité, il est conseillé :



D'utiliser un escabeau plutôt qu'une chaise et de prendre appui sur la marche du dessus



D'utiliser le plus d'aides techniques possibles (brouette, diable...)



Organiser son plan de travail et son espace avant de commencer

X. Sport :

Pratiquez du sport uniquement après avis médical ! Quelques idées de sport que vous pouvez pratiquer :



Marche



Vélo



Natation

XI. Voiture :

Pour être confortablement installé, utilisez un coussin lombaire. Si votre voiture est basse, pensez à mettre un coussin sur le siège.

Première possibilité pour entrer et sortir du véhicule :



- Asseyez-vous sur le bord de votre siège.
- Reculez vos fesses
- Faites passer vos deux jambes simultanément sous le volant

Pour ressortir de la voiture, reproduisez le mouvement à l'inverse :



- Faites passer vos jambes simultanément à l'extérieur du véhicule
- Avancez vos fesses
- Relevez-vous à la force des jambes

Dans le cas où vous ne pourriez pas réaliser cette technique, vous pouvez employer la deuxième technique ou utiliser un plateau de pivotement.



Deuxième possibilité pour entrer et sortir du véhicule :



- Glissez une jambe tendue sous le volant
- Fléchissez la jambe qui est restée à l'extérieur
- Posez vos fesses sur le siège
- Ramenez la deuxième jambe sous le volant
- Le dos reste droit durant toute la manœuvre

Pour ressortir de la voiture, reproduisez le mouvement à l'inverse :



- Sortez la première jambe à l'extérieur
- Prenez appui sur celle à l'extérieur pour vous hisser hors du véhicule à l'aide des bras
- Sortez la deuxième jambe
- Le dos reste droit durant toute la manœuvre

EN CONCLUSION

De manière plus générale, appliquez les mouvements de base à toutes les activités de votre vie quotidienne.

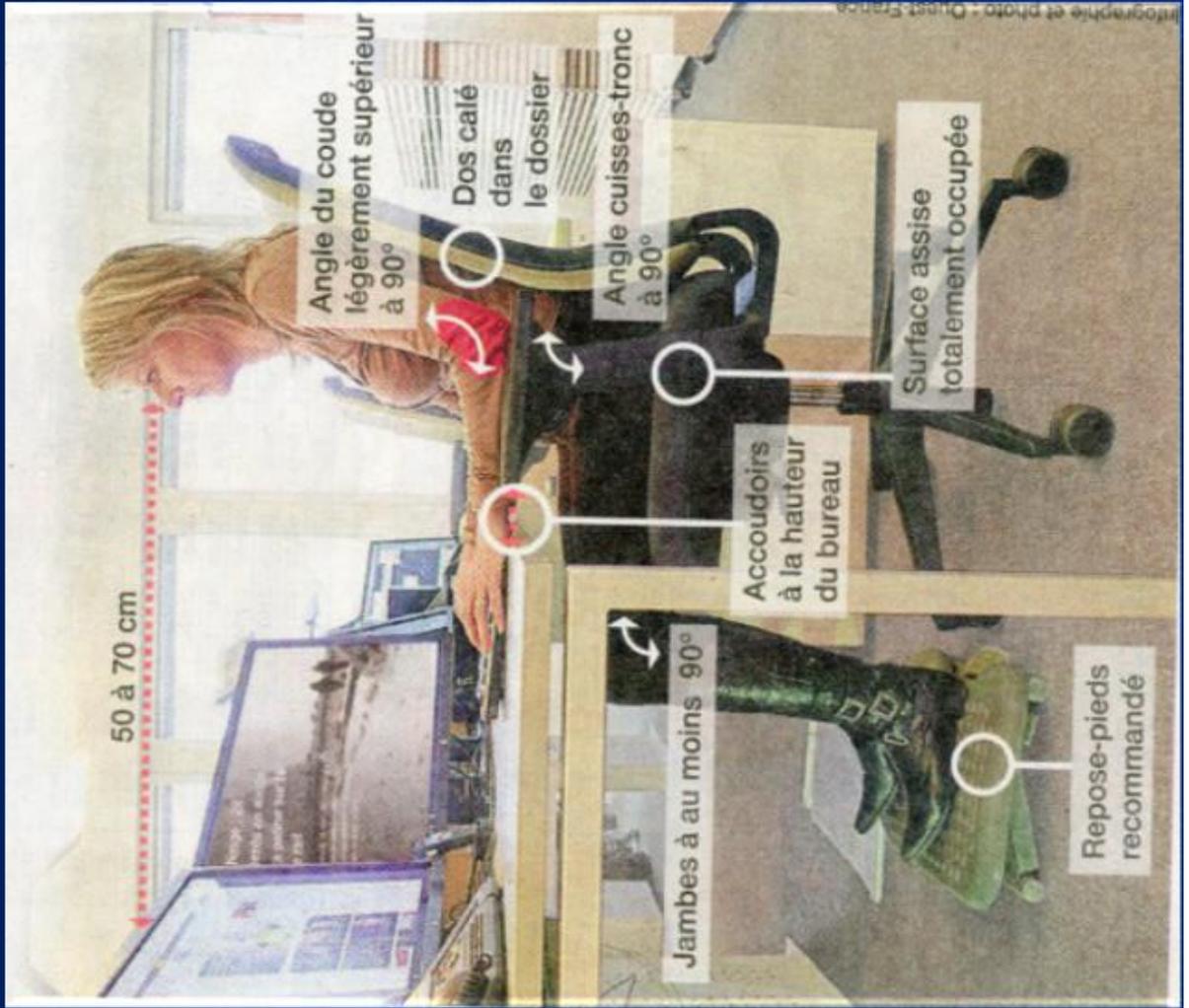
Les règles de bonne posture sont les mêmes quelle que soit la situation (un loisir non évoqué ici, le travail, les tâches ménagères, l'activité sexuelle...)



Merci à tous les stagiaires ayant contribué à la création de ce support « Ecole du dos » ainsi qu'à leurs tuteurs de stage pour l'écoute et l'accompagnement dans leur mission pédagogique.

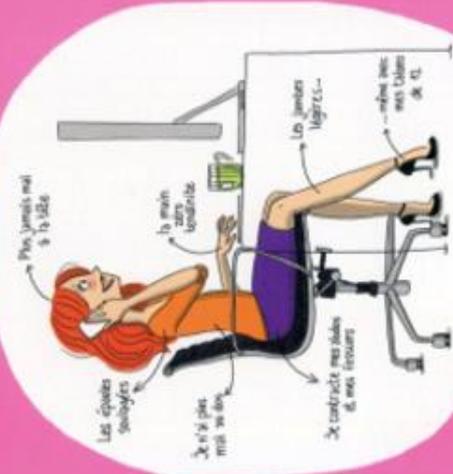
QUELQUES CONSEILS

CONSEILS D'ERGONOMIE du poste assis



Même pas mal!

LE GUIDE DES BONS GESTES ET DES BONNES POSTURES



Exercices à la maison



Exercices de modelage discal en fonction de la D.D.S du patient

4- Soulager le patient et lui apprendre l'auto-sédation afin de le soutenir et de l'accompagner dans son projet d'autonomie.

