

DÉPOSEZ CE DOCUMENT PAR TERRE EN PLIANT LE DOS*



* Si cette simple idée vous cause des douleurs au dos,
vous devriez vous empresser de lire ce document.



PROBLÈMES RÉPANDUS

Les maux de dos font partie des problèmes de santé les plus courants en Amérique du Nord.

Notre rythme de vie accéléré limite le temps consacré à l'activité physique. Il en résulte souvent une mauvaise condition physique qui provoque l'affaiblissement de nos muscles. Avec le temps, cette faiblesse musculaire, combinée à de nombreuses heures passées en position assise, entraîne de mauvaises postures, et ces facteurs réunis nous prédisposent aux maux de dos.

L'hygiène du dos est aussi importante que l'hygiène en général. De la même façon que nous nous brossons les dents tous les jours, nous devons adopter de bonnes postures et faire de l'exercice régulièrement. Un dos en forme est donc essentiel à une meilleure qualité de vie.

NOTRE MEILLEURE ALLIÉE: **LA PRÉVENTION!** MAIS COMMENT Y ARRIVER?

Associées à un mode de vie plus actif, de bonnes postures au travail, dans nos loisirs et pendant nos périodes de repos peuvent aider à prévenir les problèmes de dos. Nos postures et nos activités épousent le plus souvent une position penchée vers l'avant (en flexion), le bas du dos arrondi. Le travail à l'ordinateur et les séances de jeux vidéo sont des exemples de postures en flexion, tout comme jardiner ou prendre une boîte au sol constituent aussi des activités en flexion.

Ces flexions répétées et soutenues mettent toujours les mêmes structures sous tension (muscles, vertèbres, disques, ligaments), ce qui entraîne douleur et fatigue musculaire. **Le dos est conçu pour bouger, et pour bouger souvent!** Alors, que faire ?

Afin de prévenir la fatigue musculaire, il faut faire régulièrement des activités qui font **bouger le dos différemment... c'est-à-dire dans d'autres directions**, et non seulement en flexion. Les activités telles que la marche, la randonnée pédestre, le fait de monter et descendre des escaliers, la natation et le ski de fond placent le bas du dos en extension (se pencher vers l'arrière) et contrebalancent les activités en flexion.

On nous répète, avec raison, qu'il faut faire de l'exercice. Idéalement, il faudrait régulièrement consacrer du temps à la pratique d'un sport, mais ce n'est pas toujours compatible avec notre rythme de vie! **Cependant, il faut se rappeler que des muscles laissés au repos perdent de leur force. il est donc dans notre intérêt de transformer les activités quotidiennes en exercices tonifiants pour le dos!**

NOTRE CORPS POSSÈDE SON PROPRE CORSET

La fonction de la colonne vertébrale est d'être le pilier du corps et de lui permettre de bouger. Pour ce faire, deux groupes musculaires placés au bas du dos travaillent à en maintenir la stabilité : les extenseurs du dos et les abdominaux profonds, véritable corset naturel !

En fait, l'abdomen compte quatre muscles dont trois superficiels et un profond. Lorsque nous faisons un redressement assis (sit-up), nous travaillons surtout avec les muscles superficiels. Pour la stabilité du dos, il faut savoir recruter les muscles profonds. Les muscles des gens qui souffrent ou ont souffert de maux de dos sont souvent faibles, et cette faiblesse est la cause de récurrences ou de douleur chronique. **Nous mobilisons nos muscles abdominaux profonds chaque fois que nous voulons faire un effort physique** tel que soulever une charge, nous étirer pour prendre un objet ou frapper une balle comme au golf, au tennis ou au baseball. Ces muscles sont aussi sollicités lorsque vous faites une contraction pour cesser d'uriner et que vous rentrez le nombril. Essayez-le, vous verrez !

Contrairement à ce que nous pourrions croire, le corset lombaire, vendu en pharmacie, ne remplace pas le travail musculaire actif du dos même si certaines conditions nécessitent de le porter.

RÉVEILLER NOS MUSCLES ...OUI MAIS COMMENT ?

Il faut **entraîner nos muscles pour augmenter la stabilité de notre dos**. Nous devons donc faire des exercices tous les jours, en petite quantité d'abord (de cinq à dix répétitions), puis en augmentant graduellement. Le plus important est de répéter ces exercices afin qu'ils deviennent une activité automatique.

DEBOUT, dos au mur, pieds éloignés du mur, glissez vers le bas pour avoir les genoux légèrement pliés. Faites semblant de cesser d'uriner et rentrez doucement le nombril. Inspirez de façon normale, puis expulsez l'air en comptant lentement jusqu'à cinq et relâchez la contraction. Répétez l'exercice et augmentez graduellement la durée du maintien de cette position. Respirez toujours normalement.

SUR UN TAPIS, mettez-vous à quatre pattes, les genoux écartés à la largeur des hanches. Maintenez le dos droit et la tête en ligne avec le dos tout en regardant au sol. Respirez normalement. Faites semblant de cesser d'uriner et rentrez doucement le nombril. Maintenez la contraction cinq secondes au début, puis augmentez graduellement la durée du maintien de cette position.

Ces exercices vous étonnent ? Ils constituent pourtant la meilleure façon de solliciter efficacement vos muscles abdominaux profonds, ceux-là même qui assurent la stabilité à votre colonne vertébrale lombaire !

J'AI MAL AU DOS

Nous pouvons nous rassurer en nous disant que la plupart des problèmes de dos s'améliorent habituellement avec le temps. Néanmoins, en présence de **douleur**, il faut **continuer à bouger** en **dosant les activités**. Même si la douleur persiste, cela n'indique pas une détérioration automatique de notre condition.

TOUTEFOIS CONSULTEZ VOTRE PHYSIOTHÉRAPEUTE

Si la douleur demeure sévère, et :

- varie dans le temps et selon l'activité,
- ne disparaît pas ou ne s'améliore pas au bout de quelques jours et qu'elle entrave la plupart des activités de la vie quotidienne,
- n'est pas soulagée par le repos et qu'elle trouble votre sommeil,
- vous remarquez l'apparition ou l'augmentation d'engourdissements ou une diminution de sensibilité dans les jambes.

N'attendez pas, consultez immédiatement un médecin :

- si vous constatez des engourdissements dans la région des parties génitales ou une difficulté à contrôler vos selles et vos urines,
- si vous ressentez une faiblesse importante dans les jambes (ex. : vous n'arrivez plus à lever le pied),
- si vous ressentez des douleurs thoraciques ou abdominales,
- si vous subissez une perte de poids inexplicquée, des frissons, de la fièvre.

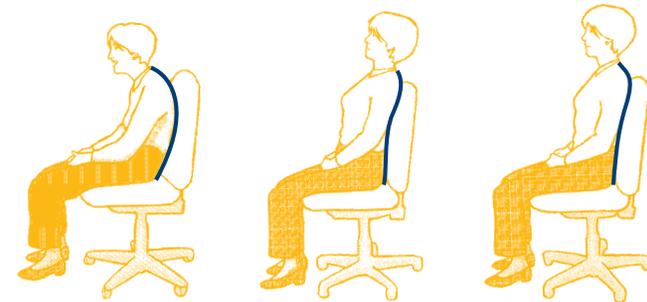
COMMENT ALLÉGER LA DOULEUR ?

SOULAGER LA DOULEUR

L'application de glace est idéale pour soulager la douleur et réduire l'inflammation dès le début d'un épisode douloureux. Des applications de vingt minutes répétées aux quatre heures sont recommandées. Au moment d'appliquer la glace, il faut veiller à adopter la position qui créera le moins de douleur.

Pour le soulagement d'une douleur mineure à modérée, vous pouvez utiliser une médication en vente libre telle que l'acétaminophène, l'AAS (acide acétylsalicylique) ou l'ibuprofène*.

*Vérifiez toujours auprès de votre pharmacien ou de votre médecin s'il n'est pas contre-indiqué de prendre de tels médicaments en rapport avec votre dossier médical et les médicaments que vous prenez déjà.

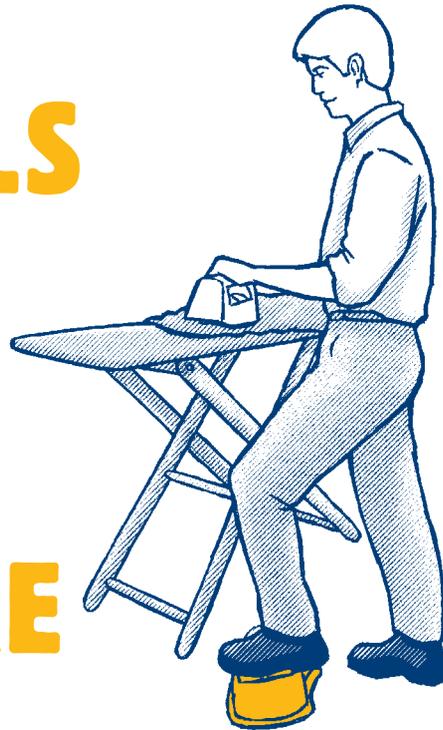


ADOPTER UNE BONNE POSTURE

Rappelez-vous que changer de position régulièrement et garder une posture adéquate sont des moyens simples et efficaces de réduire la douleur.

Pour trouver la bonne posture assise : Assoyez-vous d'abord le dos très droit en levant la poitrine vers le haut et en vous grandissant. Puis, relâchez doucement cette position. Dès que la tension se relâche et que vous êtes à l'aise, vous avez atteint la posture assise normale pour vous. Dans cette posture, entraînez encore vos muscles abdominaux en faisant semblant de cesser d'uriner et en rentrant doucement le nombril. Au début, maintenez la contraction pendant cinq secondes et répétez cinq fois. Puis augmentez graduellement la durée ou le nombre des répétitions. Assurez-vous de maintenir une respiration normale en tout temps !

CONSEILS POUR UNE BONNE POSTURE



EN POSITION DEBOUT

- Debout, le dos droit, répartissez votre poids de façon égale sur vos deux jambes et, de temps à autre, contractez vos abdominaux en faisant semblant de cesser d'uriner et en rentrant doucement le nombril.
- Si vous devez maintenir une position debout prolongée, placez un pied sur une surface élevée de quinze à vingt centimètres (ex. : un annuaire téléphonique ou le bas d'une armoire) afin de préserver la courbure lombaire. Changez de pied après quelques minutes.
- En position debout, évitez de vous déhancher d'un côté et de mettre plus de poids sur une jambe que sur l'autre.

EN POSITION ASSISE

- Assoyez-vous le dos droit, les genoux à la hauteur des hanches ou légèrement plus bas que les hanches.
- Évitez les fauteuils mous, car ils placent votre dos dans une position arrondie vers l'avant (en flexion).
- Utilisez une chaise dont le dossier s'incline vers l'arrière, si vous demeurez assis longtemps. Afin de vous reposer, laissez le dossier incliné supporter une partie du poids de votre corps.
- Une petite serviette roulée ou pliée, ou encore un support lombaire placé confortablement dans le creux, au bas du dos, peut encourager à maintenir la courbure naturelle du dos, que vous soyez assis au travail, à la maison ou dans la voiture.
- Lorsque vous êtes en position assise prolongée (ex. : longs déplacements en automobile, travail à l'ordinateur, etc.), arrêtez-vous régulièrement pour faire quelques pas et exécuter des mouvements en vous penchant vers l'arrière (en extension), mains sur les fesses. Veillez à respecter vos limites et à ne pas vous infliger de douleur.

EN POSITION COUCHÉE

- Sur le dos, un ou deux oreillers placés sous les genoux permettent de relâcher la tension de votre dos.
- Sur le côté, un oreiller glissé entre les genoux vous aide à garder un bon alignement des jambes avec le tronc.
- Sur le ventre, vous pouvez vous allonger à plat ou placer un oreiller sous votre abdomen. Évitez de vous coucher dans cette position si cela provoque des douleurs ou des raideurs dans la région du cou ou du dos.





REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour maximiser leur efficacité, les bonnes postures doivent être combinées à des activités physiques ou à des exercices. Pendant un épisode de problème de dos, il est important de maintenir un certain niveau d'activité afin d'éviter d'ankyloser et de retarder ainsi la guérison. Débutez avec des exercices à faible risque pour votre dos. En progressant lentement, ces exercices vous procureront bien-être et souplesse.

La marche (terrain plat, chaussures confortables de style souliers de marche ou de course), **la natation** (nage douce, marche rapide dans l'eau ou jogging dans l'eau), **la bicyclette** (terrain plat, dos droit), **le ski de fond** (terrain plat) sont autant de bons exercices pour commencer. Vous pouvez appliquer de la glace après l'exercice pour diminuer l'inconfort qui résulterait de la reprise des activités physiques.

Rappelez-vous de doser vos activités selon vos limites et en fonction de l'intensité de la douleur. Retournez graduellement à vos activités normales (travail, sports, loisirs). Tous, même les sportifs, doivent faire travailler les muscles qui veillent au maintien d'une bonne posture lombaire. Donc, n'oubliez pas de contracter vos abdominaux profonds, ils constituent le corset naturel de votre corps et vous stabilisent !



Si vous notez que, malgré l'application de ces règles, votre problème de dos persiste, consultez un physiothérapeute. Celui-ci évaluera votre condition, vous conseillera et, au besoin, définira un plan de traitement adapté à votre problème.

Le travail du physiothérapeute et du thérapeute en réadaptation physique est de vous aider à rétablir votre fonction physique. Les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique pratiquent dans le réseau public ou au sein de cliniques privées, de cabinets de consultants, d'entreprises et d'organismes. Ils dispensent également des soins à domicile.

**N'OUBLIEZ PAS,
LE DOS A BESOIN DE BOUGER!
VEILLEZ-Y!**

L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec regroupe les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique.

Vous pouvez consulter directement un physiothérapeute en clinique privée sans avoir vu un médecin au préalable. Toutefois, pour consulter un thérapeute en réadaptation physique, il vous faudra une évaluation faite par un physiothérapeute ou un diagnostic médical non limité aux symptômes, lequel indique, s'il y a lieu, le type de structure atteinte, et ce diagnostic doit être accompagné du dossier documentant l'atteinte.

Remerciements à Claude-Marie Boudreau, Francine Couture, Louise Lanctôt, Jacynthe Paré et Danielle Richer, physiothérapeutes, pour la rédaction de ce dépliant.

POUR UN DOS EN FORME

Combinez une bonne posture à des activités physiques ou à des exercices, et vous verrez rapidement que vous retrouverez bien-être et souplesse. Un professionnel de la physiothérapie peut vous aider à rétablir votre fonction physique et vous aider à profiter de la vie. Vous pouvez consulter directement un physiothérapeute sans avoir vu un médecin au préalable.



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec

www.oppq.qc.ca

7101, rue Jean-Talon Est, bureau 1120, Anjou (Québec) H1M 3N7
(514) 351-2770 ou, sans frais, 1 800 361-2001 — physio@oppq.qc.ca