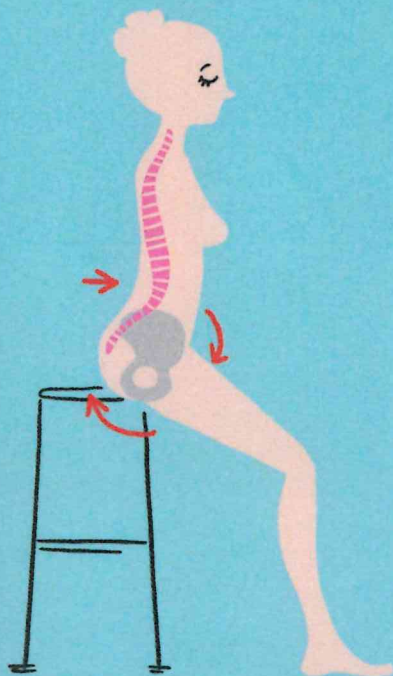


Que se passe-t-il quand vous êtes assis?

Varié la position assise permet notamment à vos disques de ne pas être écrasés au même endroit en permanence, et c'est aussi un moyen de solliciter les muscles du dos et les abdominaux alternativement. Rester trop longtemps avachi écrase vos disques à l'avant et risque à long terme de provoquer une hernie discale.

Antéversion



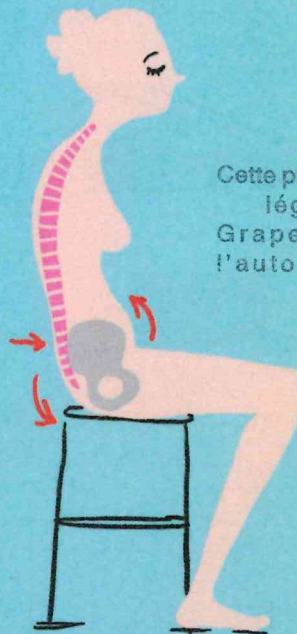
Le bassin bascule en avant. Cette position a pour avantage de replacer le bas de votre dos dans une courbure physiologique. Votre dos se redresse quasi automatiquement si vous ouvrez l'angle entre votre buste et votre cuisse.

Intermédiaire



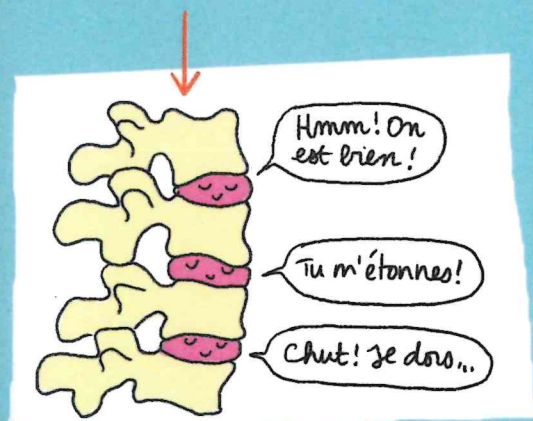
Cette position est celle que l'on recommande habituellement. Difficile de la tenir toute la journée !

Rétroversion

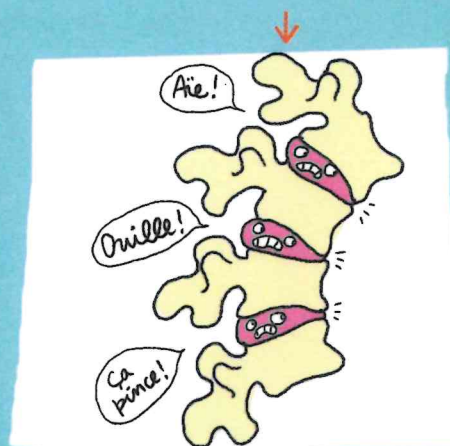


Le bassin bascule en arrière. La courbure de la région lombaire s'inverse, votre dos s'enroule. Cette position n'est pas interdite, mais il ne faut pas la conserver trop longtemps.

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Innovations avec l'autorisation du C.F.C.



En antéversion, vos disques sont soulagés à l'avant et le risque de hernie diminue.



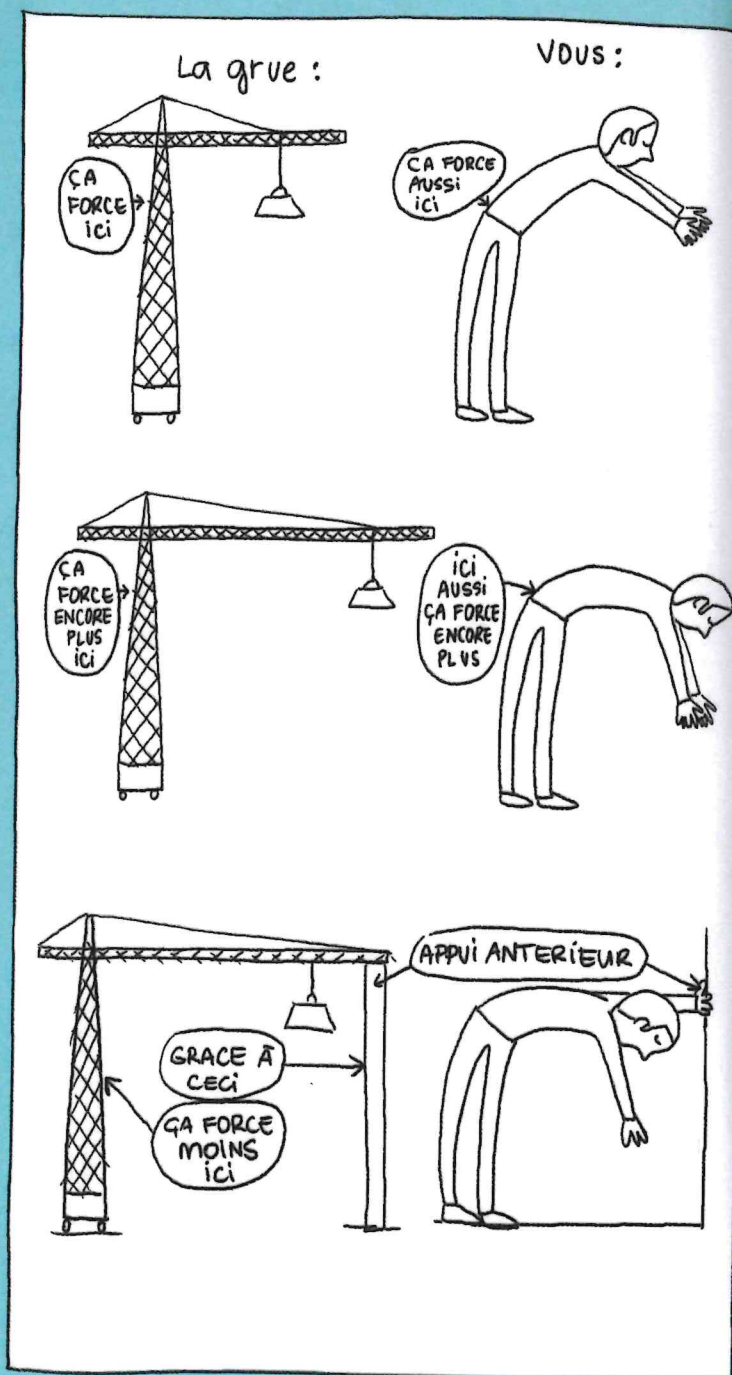
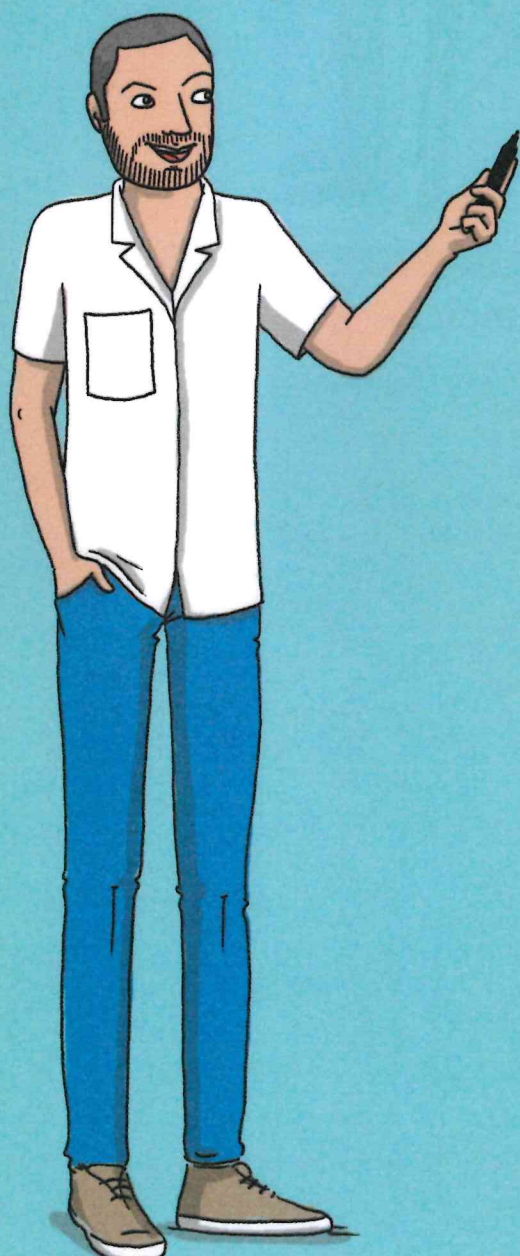
En rétroversion, vos disques sont pincés à l'avant, et le risque de hernie discale augmente.

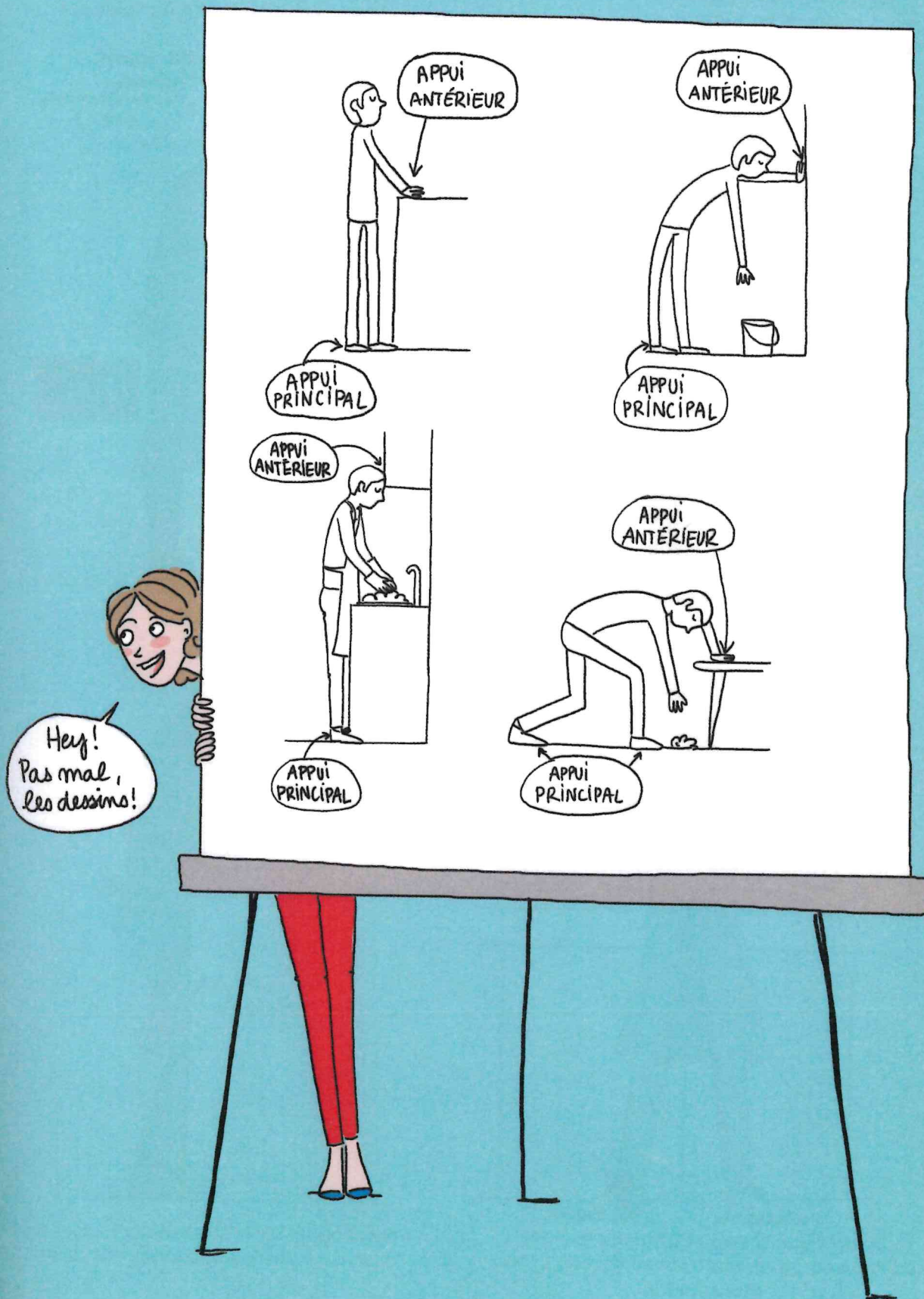
Explication technique

L'appui antérieur

Bien connu des manutentionnaires, cet appui peut être utilisé dans bon nombre d'activités quotidiennes. C'est une sorte de béquille qui soulage votre dos et améliore votre stabilité.

Imaginez que
vous êtes une grue...



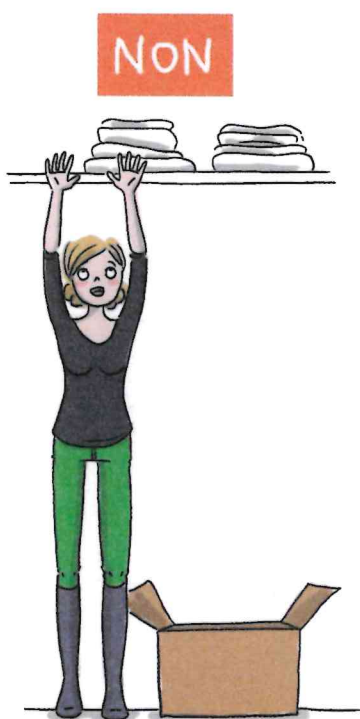


ÇA DÉMÉNAGE !

Si les déménageurs existent, c'est parce qu'il s'agit d'un vrai métier et que la manutention d'objets plus ou moins lourds est risquée. Cependant, certaines précautions vous éviteront de vous réveiller plié en deux le lendemain de votre déménagement.

1. Pour remplir ses cartons

L'idéal est de disposer d'un petit escabeau, qui se plie et se range facilement, pour toutes les activités qui se situent à une hauteur correspondant à la hauteur de vos bras tendus en l'air. Et d'un autre plus grand pour les activités très hautes. Prenez votre temps et ne soulevez pas trop d'objets en même temps.



Astuce

En manipulant des petites quantités, vous montez et descendez de l'escabeau plus souvent, et donc vous musclez davantage vos cuisses et vos fessiers !



DEVANT L'ORDINATEUR

L'ordinateur est l'un des plus grands pourvoyeurs de troubles musculo-squelettiques (TMS). Qu'il s'agisse de douleurs au niveau du cou, du dos, des épaules, du coude, du poignet ou des sensations de jambes lourdes, la position assise est souvent la principale responsable de tous vos maux. Alors, pour éviter de vous faire mal, prenez le temps de bien vous positionner, et surtout, bougez !

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.



1. Bien régler votre siège

Si votre siège est trop bas

Vous projetez votre tête vers l'avant, ce qui provoque des douleurs cervicales.

Vous haussez les épaules pour poser vos avant-bras sur le bureau.

Vous enroulez votre dos et votre bassin.

Vous avancez vos bras de façon exagérée.



Si votre siège est bien réglé

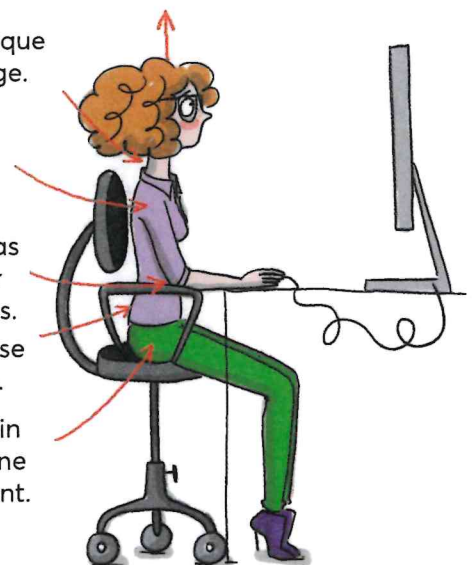
Votre nuque s'allonge.

Vos épaules sont relâchées.

Vos avant-bras reposent sur les accoudoirs.

Votre dos se redresse.

Votre bassin se positionne correctement.



CHANGER UN BÉBÉ

On ne choisit pas toujours le moment où l'on doit changer son bébé. Au mieux, cela se fait à la maison sur votre table à langer, réglée à la bonne hauteur. Au pire, cela peut se passer à l'arrière d'une voiture, dans un train ou un avion. Dans toutes les situations, prenez le temps de vous installer pour ménager votre dos, mais aussi préserver sa sécurité.

1. Si vous êtes trop grand

Le meilleur moyen pour changer la couche de votre enfant, sans vous faire mal au dos, c'est de rehausser votre support.



2. Si vous êtes trop petit

L'idéal, c'est que votre bébé, une fois allongé sur la table, se situe entre votre taille et votre ventre.



3. Quand il demande les bras

Même le plus mignon des enfants constitue une charge à porter et vous devez adopter les mêmes réflexes que si vous portiez un carton !

NON



Contractez les abdominaux

Pliez les genoux

Placez votre enfant entre vos jambes et rapprochez-le de vous.

OUI



Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Innovations avec l'autorisation du C.F.C.

Et hop ! On se redresse !

4. Quand on lui lave les mains

NON



OUI



OUI



Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

5. Quand il est dans son lit (à barreaux)

C'est un des moments les plus difficiles à aborder sans se faire mal aux lombaires.



Regardez bien
comment je m'y
prends.

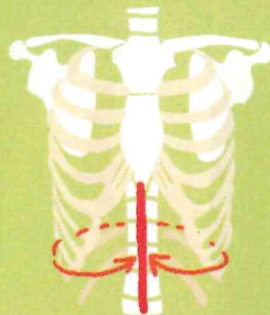
Contractez vos abdominaux
Cambrez légèrement votre dos
plutôt que de l'enrouler
Placez les fesses en arrière
Pliez vos genoux
Collez-vous contre le lit
pour vous pencher le moins
possible en avant



Les lits à barreaux escamotables
sont également une bonne solution,
puisqu'ils permettront à vos enfants,
dès qu'ils seront en âge de marcher,
de sortir de leur lit tout seuls

Pour contracter les abdominaux

Pas besoin de faire des « relevés de buste » comme dans les exercices
que l'on vous fait faire à la salle de sport : contractez vos abdominaux grâce
à votre respiration, en en prenant conscience.



- ① Imaginez une ligne verticale
au milieu de votre ventre et rapprochez
vos côtes inférieures de cette ligne.



- ② Durcissez votre ventre,
sans le gonfler, en expirant,
et sans arrondir votre dos.

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

À HAUTEUR D'ENFANT (C'EST BAS !)

Lorsqu'il est installé à son bureau et que vous l'aidez, n'hésitez pas à vous agenouiller, ou à vous accroupir, pour éviter de vous plier en deux.

NON



OUI



Quand vous jouez avec lui, vous pouvez vous installer à même le sol, les jambes écartées, et coller votre dos contre un mur. Si vous jouez à un jeu (jeu de société ou cubes), vous pouvez aussi vous installer sur le ventre et vous appuyer sur vos avant-bras. Ainsi, vous combinez moments d'échanges et posture d'étirement.



À LA SOUPE

Quand est-ce
qu'on mange?

1. Donner le biberon... ou le sein

Fatigué ? Malgré cela, prenez 30 secondes pour vous installer confortablement dans un fauteuil. Posez le coude qui porte le bébé sur un accoudoir et posez l'avant-bras qui tient le biberon sur un oreiller ou délicatement sur le corps de votre bébé, afin de détendre vos épaules. Plus vous serez installé de façon confortable, mieux vous tiendrez le temps du biberon ou de la tétée, sans vous déclencher des douleurs de cou ou de bras. Même votre bébé le ressentira et sera plus apaisé.

Il est 3h du matin...

Ouuuuuuuu !!



... c'est l'heure du biberon.

1- Levez-vous



2- Allez préparer le bib'.
Faites-le chauffer.



3- Allez chercher votre
bébé...



(Bravo pour la posture !)

4- Prenez 30 secondes pour vous
installer confortablement.

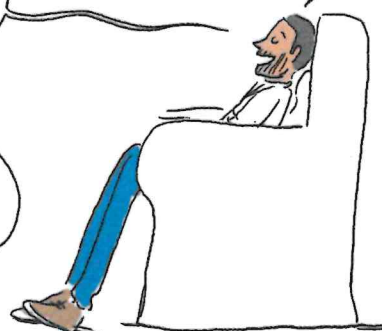


5- Allez-y !
Nourrissez !



Ne tenez pas votre coude
en l'air pendant toute
la tétée ! Caliez-le sous
un gros coussin !

HAN !
Mais qu'est-ce
que vous faites là,
en pleine nuit ??



Je reste chez vous
jusqu'à ce que tout
soit OK niveau
postures !

En plus, votre
canapé est super
confortable !

MAL AU POIGNET

Les douleurs de poignet peuvent correspondre à une souffrance des tendons (tendinite ou tendinopathie) ou de nerf (syndrome du canal carpien). Si vous souffrez du poignet ou des doigts de la main, et que ces douleurs persistent, le port d'une orthèse peut vous aider.

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

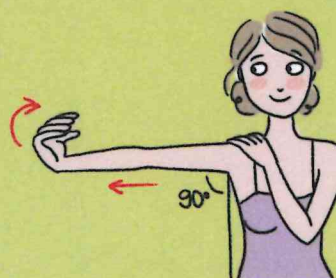
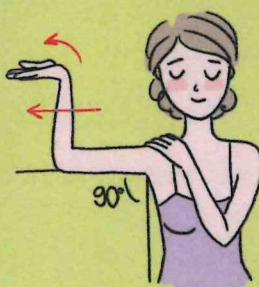
Pour chaque exercice, faire une série de 10 mouvements, 2 fois par jour.

Mobilisation du poignet



L'autre main aide
en poussant.

Mobilisation du nerf



Rotation des poignets



Mains jointes, doigts entrelacés, faites
des rotations de poignets dans tous les sens.

Étirement des poignets



Mains jointes,
montez et descendez-les sans les décoller.

MAL AU BAS DU DOS

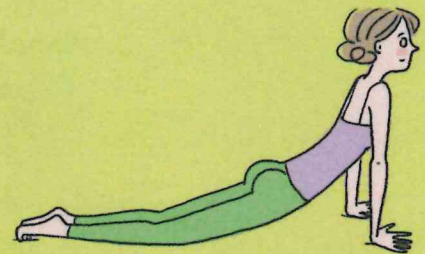
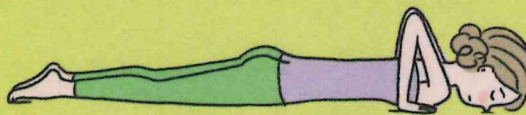
La lombalgie concerne quasiment 100 % de la population au cours d'une vie, et pourtant elle ne nous handicape pas tous de la même façon.

La différence tient probablement au fait que certains choisissent la surprotection, ce qui rend la douleur chronique, pendant que d'autres choisissent le mouvement et s'en sortent mieux.

Appliquez de la chaleur ou du froid, selon ce qui vous soulage le mieux. Si les douleurs ne diminuent pas au bout de 3 à 5 jours, consultez votre médecin et votre kinésithérapeute.

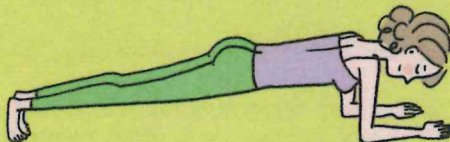
Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

Extension de la colonne vertébrale



Allongé sur le ventre, les mains à plat en appui au niveau de la poitrine. Poussez sur les mains comme si vous faisiez des pompes, sauf que seul le haut du corps se décolle, comme pour arriver à la position du sphynx. 10 fois tous les matins.

Le gainage



En position de planche en appui sur les avant-bras. Tenir 30 secondes, 5 fois.



Exercice également bon pour la souplesse des épaules.



Les manipulations lombaires peuvent vous aider si vos douleurs sont aiguës (leur apparition date de quelques jours). En cas de douleurs chroniques (les symptômes persistent depuis plusieurs mois), les manipulations vertébrales n'ont pas montré d'efficacité.