

# LA PREVENTION DES Douleurs au dos

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il nous paraissait important de donner quelques **définitions** et **considérations** sur le sujet.

Les maux de dos sont très fréquents, en effet près de 9 personnes sur 10 peuvent en souffrir. Les douleurs peuvent être provoquées par des mauvaises postures/mouvements répétés ou suite à une maladie ou accident.

Cela représente la deuxième cause de consultations médicales, l'un des fléaux du 21<sup>ème</sup> siècle...

Comment les identifier ? Les prévenir ? Les soigner ?

Dans notre article nous discuterons seulement des douleurs de dos mécanique où il n'existe pas de pathologie associée (hernie discale etc...).

La **prévention** représente l'ensemble des mesures à prendre pour éviter qu'une situation ne se dégrade, ou ne survienne. Van Mechelen et al (1992) ont proposé une méthode de recherche scientifique afin de progresser dans le domaine de la prévention des blessures. Nous suivrons les étapes suivantes pour notre article.

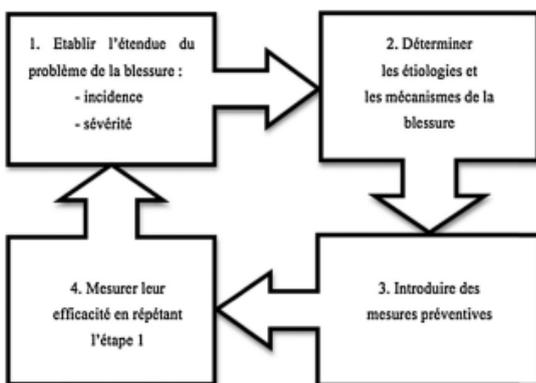


Figure 1 Etapes dans la prévention des blessures

## 1. ETABLIR L'ETENDUE DU PROBLEME DE LA BLESSURE

La colonne vertébrale possède 3 courbures, ces courbures ont pour objectif de répartir de façon homogènes les contraintes articulaire pour que le corps dépense le moins d'énergie possible. En effaçant ou inversant certaines courbures lors de posture ou mouvement répété on augmente la pression que subissent les disques intervertébraux. Ce sont ces pressions répétées qui seront la cause des douleurs.

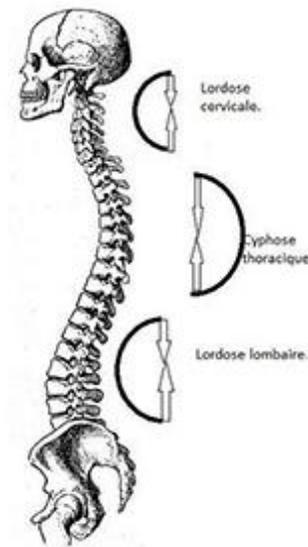


Figure 2 Courbure de la colonne vertébrale

Vous l'aurez compris, lors de douleurs au dos, il est important d'identifier les postures/mouvements qui peuvent modifier le placement de votre colonne vertébrale. Les causes les plus courantes des douleurs au niveau du dos sont d'origine mécanique relative à la façon dont le corps se déplace plutôt qu'à une maladie ou accident plus ou moins grave.

Il est nécessaire pour identifier le réel problème de consulter un médecin et si besoin de réaliser des examens complémentaires.

Suite à cela, un traitement approprié pourra soulager la douleur.

## 2. MECANISMES ET FACTEUR DE RISQUES DES DOULEURS AU DOS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Les douleurs d'origines mécaniques sont fréquentes lors de mauvaises postures dans la vie quotidienne :

- La position assise
- Assis en voiture
- La position couchée
- La position statique debout
- Le travail au sol
- Le travail en hauteur
- Le port de charge/sac
- La manipulation de certains outils

Le sport peut être la cause de douleurs si les exercices pratiqués ne sont pas adaptés à l'athlète ou si le mouvement et placement est mauvais. Il faut aussi discerner la courbature suite à l'exercice « bonne douleur » à la douleur chronique ou aiguë « mauvaise douleur ».

Les douleurs mécaniques peuvent aussi apparaître si vos muscles sont trop raides ou trop faibles.

### 3. INTRODUIRE DES MESURES DE PREVENTION

Comme nous venons de le dire les trois causes d'un problème mécanique peuvent être : une mauvaise posture, des muscles du dos trop raides ou des muscles du dos trop faibles. Dans le paragraphe qui suit vous trouverez des exemples pour agir sur ces trois composantes.

Les images suivantes sont tirées de l'article de l'INPES, santé publique cité en référence. Nous diffusons ces bonnes pratiques et exercices avec les sportifs que nous suivons régulièrement, ce pourquoi il nous paraît nécessaire de vous en parler.

#### a. Les postures préventives

Voici quelques principes de l'INPES à respecter dans la vie quotidienne:

##### > Vous avez à rester debout

Si vous restez debout pour accomplir certaines tâches, par exemple pour repasser, faire la vaisselle, préparer à manger, changer votre bébé ou bricoler face à un établi, vous pouvez :

- travailler à une hauteur confortable : élevez le niveau du plan de travail (dans le cas d'une planche à repasser, par exemple) ou bien abaissez votre bassin en pliant ou en écartant les jambes. Une autre solution consiste à s'asseoir sur un tabouret assez haut.

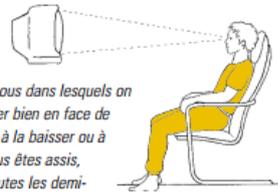
- vous tenir le plus près possible du plan de travail. Dans les positions penchées en avant (pour se brosser les dents, par exemple), il est essentiel de toujours rechercher un appui d'une main ou d'un coude pour réduire les contraintes au niveau du dos.

- reposer, si possible, chaque pied alternativement sur un marchepied.
- faire des pauses.



##### > Vous êtes assis en position de repos

Si l'on regarde la télévision, par exemple, le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible. Posez vos bras sur des accoudoirs. Les sièges trop bas ou trop mous dans lesquels on s'enfoncé sont à éviter. Il vaut mieux s'installer bien en face de la télévision pour ne pas avoir à lever la tête, à la baisser ou à la tourner. D'une manière générale, quand vous êtes assis, adaptez votre siège et changez de position toutes les demi-heures.



##### > Vous êtes assis en voiture

Quand on fait un long trajet, il est nécessaire de s'arrêter au moins toutes les heures et demie, et marcher, s'étirer, se relaxer. Prenez des précautions pour entrer dans la voiture ou en sortir, en particulier en faisant pivoter votre bassin sur le siège plutôt qu'en pliant le dos.

Pour protéger le dos, quelques réglages sont essentiels :

- Réglez votre dossier droit ou incliné selon votre confort, mais veillez à aligner la tête, le tronc et le bassin.
- La position de l'appui-tête devrait permettre non pas de « repousser » la tête en avant, mais de donner un appui occasionnel à celle-ci. L'appui-tête est une sécurité.
- Les trois rétroviseurs (intérieur central, extérieur droit, extérieur gauche) doivent être réglés correctement, ce qui diminue les risques de torsion du dos.



- Pour le passager, un appui-pied incliné permet de s'équilibrer dans les virages et un appui-nuque gonflable est utile pour les longs trajets.
- Pour le conducteur : veillez à ce que le bas du dos soit bien calé.

##### > Vous travaillez près du sol

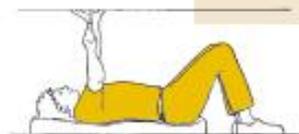
Dans toutes les situations où l'on doit rester baissé pour un temps plus ou moins long (laver la baignoire, aider un petit enfant à s'habiller, faire un lit, jardiner...), il est recommandé de poser un genou à terre, en alternant, et d'appuyer une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse. On peut protéger ses genoux en utilisant un coussin ou un tapis.



Si vous devez vous baisser pour travailler sous une surface basse, par exemple pour réparer un évier, il est recommandé de se mettre à plat dos, l'idéal étant de disposer d'un matelas gonflable.

Cela évite de se pencher en arrière ou sur le côté.

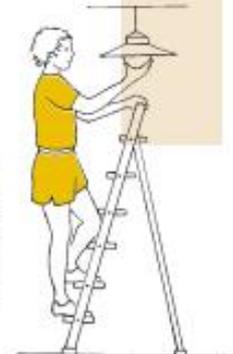
Cela évite aussi de tordre le cou.



##### > Vous travaillez en hauteur

Si vous devez ranger ou nettoyer en hauteur, ou bien cueillir des fruits, il est recommandé de travailler devant vous, à hauteur des yeux, afin d'éviter de vous cambrier.

Pour cela, utilisez un escabeau.



## > Vous êtes couché(e)

Il s'agit de trouver et d'alterner les positions qui vous conviennent et de privilégier votre confort. Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques. Tournez-vous sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc.



## > Vous portez des sacs



Lorsque vous faites les courses, portez un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté du corps.

Plutôt que de tenir un sac à la main, il vaut mieux le porter en bandoulière devant soi, en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac.



Si vous portez un cartable (ou un sac à dos), il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever. Les lanières du cartable (ou du sac à dos) doivent être larges et rembourrées.



Si vous utilisez une valise, veillez à ce qu'elle soit munie de roulettes.



## > Vous ramassez et portez des objets lourds

D'une façon générale, évitez de ranger des objets lourds en hauteur.

Pour saisir un objet lourd qui se trouve au sol, placez-vous au plus près de l'objet et, si possible, encadrez-le avec les pieds. Ensuite, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière (ce sont en fait les hanches et les cuisses qui travaillent), le dos restant droit.

Dans la mesure du possible, déplacez-vous en portant l'objet devant vous, bras tendus le long du corps, charge collée au corps.

Lors d'un déménagement, il est recommandé d'utiliser des aides techniques (courroies et engins de levage) et, idéalement, de faire appel à des professionnels.



## > Vous manipulez certains outils

Pour balayer, nettoyer le sol, ratisser ou encore piocher, il est recommandé, pour éviter de courber votre dos, de plier la jambe avant et de tendre la jambe arrière. Cette position est dite « en fente avant ». Elle peut être utilisée pour de nombreuses activités. Un balai à manche télescopique (allongé) peut aussi être utilisé.



Pour pelleter, on utilisera des outils adaptés (à long manche), facilitant le mouvement de levier. Pour évacuer la terre avec une pelle, on peut appuyer l'outil sur la partie basse de la cuisse, en pliant le genou.

Manipulation d'une brouette : tenir les poignées à bout de bras (bras tendus).

Pour soulever la brouette, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière : les bras, les jambes et tout le corps participent ainsi à l'effort. C'est l'inclinaison du corps vers l'avant qui permet à la brouette de se mettre en mouvement.



## > Vous êtes au travail

Si vous portez des charges lourdes (sacs de ciment, cartons...), si vous exécutez des gestes répétitifs ou si vous êtes assis longtemps devant un bureau ou un ordinateur, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin du travail (études des situations de travail et conseils sur le plan de l'ergonomie...).

## b. Les étirements

Lorsque le problème est lié à des muscles trop raides, il vous est possible à tout moment de la journée, après une journée de travail, après votre nuit de sommeil ou lors d'une pause de réaliser des étirements pour détendre vos muscles. Vous pouvez réaliser 4 à 5 fois chaque exercice sur une période de 10 à 30 secondes.

### > Exercices d'étirement

• **Position de départ :** debout dos au mur, pieds légèrement décalés du mur. Le corps n'est pas appuyé au mur.

**Mouvement :** essayez de vous grandir, d'atteindre votre taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré. Tenez cette position pendant 6 secondes, en respirant normalement, puis reposez-vous 6 secondes.



• **Position de départ :** debout, jambes écartées, bras tendus, mains en appui sur un meuble, dos droit, poids du corps réparti entre les mains et les pieds.

**Mouvement :** en gardant le dos droit, reculez les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc - bras.



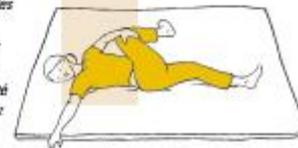
• **Position de départ :** assis sur une chaise, sur le bord d'une table.

**Mouvement :** en vous aidant de la main, repliez la jambe vers la fesse. Tenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez 6 secondes. Répétez 5 fois l'exercice puis changez de côté. **Remarque :** il est indispensable de sentir l'étirement des muscles sur le devant de la cuisse.



• **Position de départ :** allongé sur le dos les bras en croix.

**Mouvement :** tournez la tête à droite, pliez la jambe droite, prenez le genou droit de la main gauche et amenez-le vers le sol du côté gauche. Tenez ainsi 6 secondes puis revenez lentement à la position de départ. Faites le mouvement dans l'autre sens : tournez la tête à gauche, pliez la jambe gauche, prenez le genou gauche de la main droite et amenez-le vers la droite.



### c. Le renforcement

Lorsque vos muscles du dos sont trop faibles pensez à réaliser des exercices de renforcement ou faites appel à un coach sportif pour vous aider. Pour un débutant, commencez par réaliser 4 à 5 fois chaque exercice moins de 10 secondes puis augmentez soit le temps de l'exercice ou le nombre de répétitions. Récupérez 30 secondes entre les répétitions. Pour le confirmé réalisez l'exercice de 30 secondes à 2 minutes en récupérant 45 secondes à 1 minute 30.



**Pour retrouver d'autres exercices de renforcement et étirement suivez notre page Winphys.**

Référence :

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/OM\\_mdd\\_prendresoin.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/OM_mdd_prendresoin.pdf)

Renaud Rosière  
Préparateur physique et entraîneur  
www.winphys.com

Image de référence : <http://lemaldedos.net/les-douleurs-dorsales-du-milieu-du-dos/>

