

La prévention des maux de dos

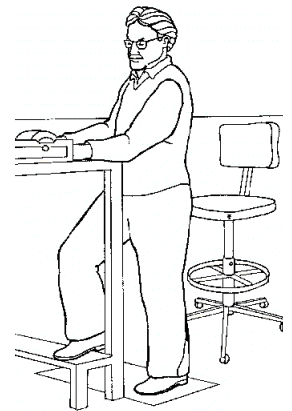
Position assise :

Asseyez-vous sur une chaise à dossier rigide qui soutient la région lombaire de la colonne vertébrale (bas du dos). Souvent, un petit rouleau placé entre la chaise et le bas de votre dos peut contribuer à maintenir la courbure du dos (lordose). Ne vous affaissez pas! Quand vous êtes en position assise prolongée, faites des pauses pour vous levez et marchez un peu.



Position debout :

Tenez-vous comme si vous essayiez de toucher le plafond avec le dessus de la tête. Gardez la poitrine vers l'avant tout en gardant les yeux droits devant.



Position de sommeil :

Dormez sur un matelas ferme. Étendez-vous sur le dos avec un oreiller sous les genoux et une autre sous le cou et la tête. Les oreillers doivent soutenir le cou, la tête et les genoux en position neutre (de repos).



Soulèvement d'objets :

Fléchissez les genoux et faites travailler les muscles de vos jambes et non ceux de votre dos. *Ne vous penchez jamais sans fléchir les genoux.* Déplacez-vous lentement et évitez les mouvements brusques. Maintenez la charge très près de votre corps et ne tentez pas de soulever quelque chose au-delà de la hauteur de votre taille (ceinture).

