

DES SOLUTIONS EXISTENT

- Mécanisation des tâches.
- Organisation du travail (manutention à plusieurs, organisation dans le temps...).
- Formation en gestes et postures pour la manutention manuelle.
- Aménagement des postes et des lieux de travail.

LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ECOLE DU DOS

1. Alternier les postures, bouger.
2. Stabiliser sa colonne pendant l'effort.
3. Utiliser plus les membres inférieurs.
4. Apprendre les savoirs-faire, les gestes sûrs.
5. Entretenir le dos par une gymnastique adaptée.
6. Organiser son espace et son temps.
7. Adapter son environnement.
8. Prendre du repos et se relaxer.
9. Manger équilibré, éviter les toxiques.
10. Demander conseil à son médecin et son kiné.

En cas de problème ou douleur, n'hésitez pas à en parler :

- À votre médecin traitant.
- Au médecin de prévention.
- À votre kiné ou ostéopathe.

Le mal de dos n'est pas une fatalité !

On peut le prévenir en traitant ses causes

Centre de Gestion de l'Orne



B.P. 39
61002 ALENCON Cedex
Téléphone : 02 33 80 48 00
Télécopie : 02 33 29 02 82
Messagerie : cdg61.hs@wanadoo.fr

JUILLET 2005

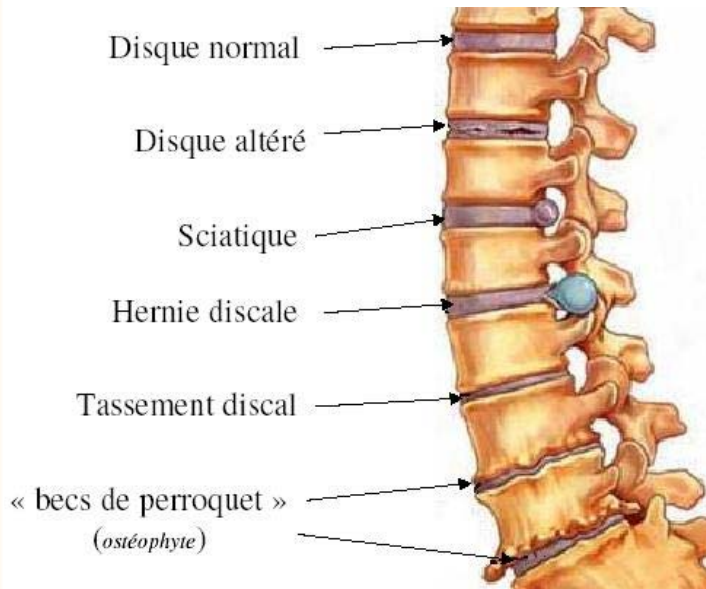
MAL AU DOS ?



Centre de Gestion de l'Orne

Il existe de nombreuses pathologies :

- Suite à un accident musculaire : élongation, lumbago, déchirure...
- Chronique ou épisodique : hernie discale...
- Inné : scoliose...



FACTEURS DE RISQUES

- Surcharge pondérale
- Manutentions (manuelles ou mécaniques) régulières
- Absence de pratique sportive
- Tabac
- Mauvaises postures ou position statique longue

Le repos au lit

Dormir sur un matelas dur ou mou ? La question reste discutée mais en fait, ce qui compte : chercher une bonne position de repos, habituellement sur le dos, genoux un peu surélevés, ou sur le côté, « en chien de fusil ».



Pour se lever ou se coucher

Se tourner sur le côté, s'asseoir latéralement en s'aidant avec les bras et, en basculant le tronc en bloc, abaisser les jambes au sol.



En période plus douloureuse, se coucher sur le ventre puis se soulever sur les mains et les genoux en gardant le dos arrondi ; déposer un pied à terre puis l'autre.

Pour s'habiller

Être prudent pour toute flexion du tronc en avant. Pour enfiler les chaussures, poser le pied sur une chaise et ne pas cambrer les reins.



La position assise

Pas de règle formelle.

Choisir de préférence un siège à accoudoirs réglable en hauteur (pas trop bas) et à dossier ajustable (contre-appui possible de la région lombaire).

Préférer la position genoux un peu plus hauts que les hanches.

En voiture, régler le siège pour trouver la position de confort. Faire de courtes haltes de détente (10 minutes toutes les 2 heures).



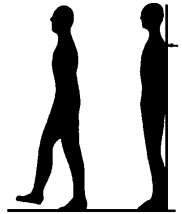
QUELQUES CONSEILS...

La position debout et la marche

Un bon exercice : se placer le dos au mur, les talons et les épaules au contact du mur.

Essayer alors d'appliquer la colonne vertébrale contre le mur sur toute la longueur. Après quelques temps, cet exercice se pratiquera sans appui.

En marchant, porter le poids du corps sur les talons et non sur les orteils. Éviter les talons trop hauts (plus de 4 cm).



Les escaliers

Dans les escaliers, se pencher légèrement vers l'avant comme lorsqu'on monte une pente.

Éviter les mouvements brusques et tout balancement du corps d'une jambe sur l'autre.



Comment ramasser et soulever des objets

Le dos n'est pas conçu comme un cric ni comme une grue !

Pour ramasser ou soulever un objet, plier les membres inférieurs en gardant le dos raidi et le ventre serré. Ce sont les jambes plutôt que le dos qui soulèveront le poids. Pour porter une charge, la maintenir au-dessous de la ceinture près de soi.

