

Entretenez votre dos

• Au quotidien

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Gardez une bonne hygiène alimentaire, surveillez votre poids.
- Évitez les talons trop plats ou trop hauts.

• Quand vous avez mal

- Maintenez une activité pour éviter que le mal ne s'installe, tous les mouvements de la vie quotidienne, sans forcer, peuvent être pratiqués et sont bénéfiques (ou repris après un maximum de 5 jours de repos strict).
- Poursuivez une activité physique douce comme la natation sur le dos, le vélo ou la marche à pieds sur terrain plat, le dos maintenu droit.

Détendez régulièrement votre dos : quelques exercices

↳ Poussez les murs



↳ Étirez vers l'avant

↳ Étirez vers le haut



Messages clés du Guide du dos

- Le mal de dos est fréquent mais il est rarement lié à une maladie grave. Les perspectives à long terme sont bonnes.
- Même si le mal de dos est très douloureux, en général, cela ne veut pas dire que votre dos est abimé.
- Douleur ne signifie pas aggravation.
- Le repos au lit pendant plus d'une journée ou deux n'est pas bon pour vous.
- Rester actif vous permettra d'aller mieux plus rapidement et vous évitera d'autres problèmes de dos.
- Plus tôt vous reprendrez vos activités et plus vite vous vous sentirez mieux.
- Si vous n'arrivez pas à reprendre vos activités, demandez une aide supplémentaire.
- Des exercices réguliers et une bonne condition physique vous aident à garder la forme et un dos en bonne santé.
- Vous devrez prendre votre vie en main. Ne laissez pas votre mal de dos vous envahir.

Source : Guide du dos

Siège social

32, rue André Vitu • CS 90002
88027 EPINAL Cedex
Tél : 03 29 82 26 84

www.epsatvosges.fr



DOS-SC-001 v3 ne pas jeter su la voie publique

Des conseils pour votre dos...



Le dos : une belle mécanique qui peut se gripper



La colonne vertébrale permet de soutenir l'ensemble du corps, de protéger la moelle épinière, de contrôler les mouvements et les positions.

Au quotidien, le bas du dos (lombaires) est constamment sollicité : se lever, s'asseoir, porter, se pencher, se tourner...

Les lombalgies, douleurs ressenties dans la région lombaire, sont très fréquentes : 80 % des Français ont ou auront « mal au dos » au moins une fois dans leur vie.

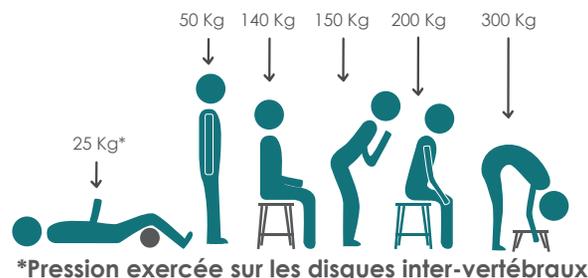
Tout le monde peut être touché et à n'importe quel âge !

Conséquences possibles : douleur, fatigue, troubles du sommeil, limitation dans les gestes du quotidien, absentéisme....

« Le mal de dos »

- Résulte souvent d'un effort excessif, d'un mouvement extrême ou brutal, d'une chute...
- Peut-être lié aux contraintes qu'il subit : manutentions manuelles, vibrations, mauvaises postures ou postures prolongées, gestes répétitifs...
- Est favorisé par certains facteurs situationnels : cadences, stress..., individuels : excès de poids, manque d'exercices physiques...

Pour protéger et préserver votre dos



Pour le dos, la position la moins contraignante est la position couchée.

Soulever un poids jambes tendues peut générer une pression dangereuse sur les vertèbres lombaires.

Au travail, dans tous les cas, gardez votre colonne droite et adaptez vos gestes et postures



Assis



Debout



Décoller une charge

Asseyez-vous correctement

Sur votre siège de travail, tenez-vous au fond du siège, les lombaires bien calées contre votre dossier, face à la tâche. En voiture, ne vous collez pas au volant et veillez à ce que le bas du dos reste bien calé.

Conduite de véhicules de travail : utilisez des sièges avec une bonne suspension, réglés et entretenus.

Bougez de temps en temps (levez-vous, marchez, étirez-vous, effectuez une autre tâche...).

Dans tous les cas :

Maintenez le dos droit, jambes naturellement écartées, une jambe légèrement en avant.

En position statique : Favorisez l'appui des bras sur le plan de travail.

En position dynamique : N'hésitez à tendre la jambe vers l'arrière (pour se pencher par exemple).

Réfléchissez avant d'agir :

Préparez et dégagez l'espace de travail.

Utilisez les aides à la manutention mises à votre disposition, privilégiez les efforts en poussée (en non en traction).

Placez-vous le plus près possible de la charge.

Travaillez le dos droit, pliez les genoux.

Écartez et orientez les pieds dans le sens du mouvement puis relevez-vous à la force des cuisses en contractant les abdos.

Ne modifiez pas la posture pendant l'effort : ni flexion, ni inclinaison latérale, ni torsion.

Lors du déplacement : portez l'objet contre vous, bras tendus.

Pensez aux gants de manutention et aux chaussures de sécurité.