

SCIENCES & SANTÉ

Les bons conseils pour avoir moins mal au dos



Le mal du siècle frappe autant les femmes que les hommes ; c'est une des principales causes d'absentéisme au travail. © PHOTO NEWS

MÉDECINE Comment ménager la colonne vertébrale

► Le mal de dos touche 80 % des Belges durant leur vie.

► La Clinique du dos du CHU de Liège sort un livret de conseils pour économiser son dos.

C'est l'un des maux du siècle. Le mal de dos concerne, au moins une fois dans leur vie, plus de 80 % des Belges. Les lombalgies, douleurs dans le bas du dos, sans gravité (qui s'améliorent endéans un mois) en représentent 90 %. Elles affectent autant les femmes que les hommes et tiennent le haut du pavé parmi les causes d'absentéisme au travail.

« Globalement, la prévalence augmente avec l'âge, pour atteindre un pic vers 50 ans et ensuite diminuer. Mais des études révèlent une augmentation de la prévalence des problèmes de dos chez les jeunes, voire chez les enfants, en raison de leur sédentarité croissante », explique le docteur Christophe Demoulin, kinésithérapeute. Avec d'autres spécialistes de la Clinique du dos du CHU de Liège, il vient d'éditer un livret de conseils d'une soixantaine de pages, adressé aux citoyens et intitulé *Comprendre et gérer votre mal de dos*.

Des enfants difficiles, un climat morose au boulot, des dossiers qui s'accumulent : le stress vous accable et une douleur s'installe insidieusement dans le bas de votre dos. Que faire ? Rester couché ? Que nenni, voilà bien un conseil d'un autre temps. Dorénavant, le maître

mot, c'est « bouger ».

La raison est physiologique. Les disques intervertébraux – qui jouent le rôle d'amortisseur mais aussi de fixation des vertèbres les unes aux autres tout en octroyant à la colonne la possibilité de se déformer – n'étant pas vascularisés, ils usent d'une astuce pour parvenir malgré tout à se nourrir : le mouvement. A l'instar d'une éponge, ce dernier permet des échanges d'eau et de nutriments entre les composants de la colonne vertébrale. La marche a ainsi un rôle nourricier du dos particulièrement important. C'est ainsi que pour éviter l'installation d'un mal de dos ou limiter l'intensité de la douleur existante, il est primordial de s'arrêter toutes les deux heures lors de longs trajets en voiture et d'aller gambader quelques minutes.

Toutefois, le docteur Demoulin insiste : aucune activité sportive n'est proscrite en cas de mal de dos. « L'important,

pour aller mieux, c'est de reprendre graduellement une activité physique régulière. Optez pour une qui vous procure du plaisir et qui est compatible avec votre emploi du temps. Et ce, que ce soit du tennis, de la natation ou du jogging. Dans ce dernier cas, mieux vaut se doter de bonnes chaussures et de courir sur un sol mou. Allez-y doucement au début, 5 ou 10 minutes, puis augmentez la durée de l'effort au fil des séances. » Mais attention, cette activité physique doit se maintenir dans le temps, au risque, sinon, de revenir au douloureux point de départ.

Comme dans d'autres hôpitaux, un programme de réhabilitation du dos est proposé au CHU de Liège. A destination des personnes souffrant de maux de dos particuliers, il consiste en 36 séances de 2 heures – prises partiellement en charge par l'Inami – durant lesquelles le patient réapprend à bouger et à se muscler, mais aussi à modifier son comportement au quotidien pour économiser son dos, comme s'asseoir et porter une charge correctement. Et si ces bons comportements pour prendre soin de notre dos, nous les adoptions dès aujourd'hui ? ■

LAETITIA THEUNIS

DEBOUT

Lever le pied pour plus de confort

Pour nourrir et hydrater son dos, il faut bouger. Ce n'est qu'au prix de remuements que l'eau et les nutriments se propagent dans les disques intervertébraux. Pas étonnant dès lors que des douleurs surviennent lors d'une position debout statique. En effet, qui n'a jamais eu mal au dos en faisant le pied de grue pour un concert ou dans l'interminable file d'attente d'un grand magasin bondé ? Pour éviter ces douleurs ou les soulager lorsqu'elles surviennent, un bon geste est ainsi de surélever un pied en le déposant sur un objet. Une autre astuce est d'effectuer une succession de petits mouvements de bascule du bassin. Même entassés comme des sardines, tous les moyens sont bons pour changer de position régulièrement.

L.T.H.

AU BUREAU



Alterner les positions

Flash-back. Lorsque vous étiez enfant, ne vous balanciez-vous pas d'avant en arrière sur une chaise ? Vous aviez alors tout compris de la position assise idéale : l'alternance entre assise antérieure et postérieure. La première correspond à une position de trépied : les trois points d'appui étant assurés par les deux pieds au sol – ou surélevés – et les fesses en appui dans le plan d'assise. Pour une meilleure posture, on peut avoir recours à un ballon ou à un coussin triangulaire voire à un siège ergonomique « assis-debout », tel qu'utilisé couramment aux caisses des supermarchés. Cette assise antérieure est à privilégier lorsque vous devez voir vos mains. C'est le cas lorsqu'on a recours à l'écriture manuscrite, mais aussi quand on tape au clavier en regardant ses doigts. Mais lorsque vous pianotez sur votre clavier sans y jeter un œil ou si vous utilisez exclusivement la souris, l'assise postérieure est alors préférable. Les deux pieds au sol (ou surélevés, comme ci-dessus), il s'agit alors de s'appuyer contre le dossier bien incliné vers l'arrière. Dans l'activité sédentaire qu'est le travail de bureau, il est primordial de bouger si l'on veut éviter les maux de dos. Pour cela, les experts du dos conseillent de placer photocopieuse et imprimante à distance. De quoi vous obliger à vous lever. Aussi, pour alterner les positions debout et assise, l'idéal est un bureau dont la hauteur du plan de travail est modulable.

L.T.H.

EN VOITURE



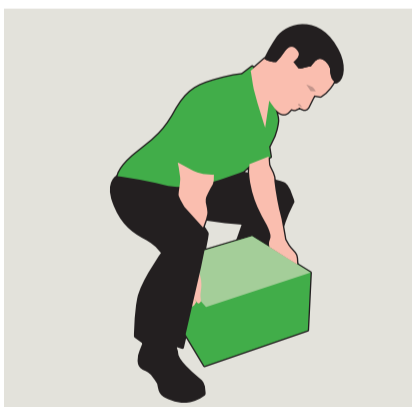
Un siège proche du volant au dossier incliné

Quid de la position idéale derrière le volant ? Pour préserver son dos, le conducteur doit se caler au fond de son siège « dont le dossier doit être incliné de façon à avoir un angle d'au moins 90 degrés par rapport à l'assise. Il faut donc éviter de verticaliser le dossier, expliquent les spécialistes de la Clinique du dos.

Aussi, le siège doit être suffisamment avancé pour que le pied gauche puisse débrayer sans que le bas du dos quitte le fond du siège. » A noter que cette position proche du volant oblige parfois le conducteur à reculer le siège pour sortir du véhicule. Les experts poursuivent avec un autre conseil bien utile pour éviter les douleurs lombaires lors de longs trajets en voiture. « Certains conducteurs attendent d'être bien installés dans leur siège pour régler leur rétroviseur intérieur. Cette démarche les incite ainsi à corriger régulièrement leur position en se redressant. » Autre point crucial : s'arrêter toutes les deux heures pour marcher quelques minutes et ainsi nourrir ses disques intervertébraux.

L.T.H.

MANUTENTION



Plier les genoux pour soulever des charges

Porter un paquet de six grandes bouteilles d'eau est un geste anodin. Pourtant, la plupart d'entre nous s'y prennent comme un manche. Or la répétition de mauvais mouvements de manutention blesse le dos. Pour le préserver, voici la bonne façon de procéder. Imaginons une charge, type caisse à bananes, de 10 kilos, à devoir soulever de terre. Il convient d'écartier les jambes au-dessus de la caisse placée en biais, de façon à ce que chacun des deux pieds soit positionné à côté d'un coin d'une même diagonale. Ensuite, on plie les jambes tout en gardant le dos droit ; et les mains dans les poignées, on porte la charge contre soi. Il faut à tout prix éviter de déposer ou de soulever une charge sur le côté.

L.T.H.

BÉBÉS

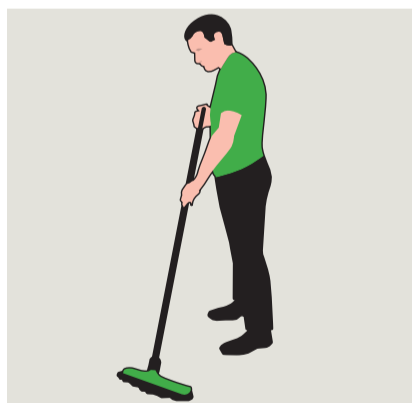


Donner la becquée sur le côté

Les grands-parents en savent quelque chose. S'occuper d'un enfant en bas âge n'est pas une sinécure, notamment pour le dos. Avoir recours à un parc disposant d'une entrée latérale parmi les barreaux permet de l'économiser un maximum en évitant de se pencher pour y placer le bébé et l'en sortir. Autre astuce : se positionner latéralement par rapport à l'enfant lorsqu'il faut le langer ou lui donner la becquée. Cela permet d'éviter une position délétère du tronc trop fléchi. Lorsque l'enfant grandit et devient autonome, l'idéal est de le faire participer autant que possible. Par exemple, lui demander de monter seul sur la table à langer à l'aide d'une petite escabelle ou encore de grimper sur une chaise pour l'habiller.

L.T.H.

A LA MAISON



Petits trucs pour le ménage

Une maison à la conception mal pensée peut vite se révéler un enfer pour le dos. Tout d'abord, adaptez la hauteur des plans de travail. Inutile de se forcer à repasser sur une planche positionnée à hauteur de nain ou de géant. De même, optez pour un manche d'aspirateur ou de balai suffisamment long pour éviter de vous pencher. Quant à la machine à lessiver, une astuce consiste à placer plusieurs blocs en dessous de son socle de façon à la surélever pour que le tambour soit moins proche du sol. Par ailleurs, les pastilles en tissu ou les roulettes placées sous les meubles à déplacer sont de fidèles alliés au quotidien. Enfin, autant que possible, utilisez les appuis à portée de main.

L.T.H.