

Quelques exercices pratiques

→ Rompre les mauvaises postures devant l'écran



→ Etirer - tonifier - relaxer

Auto grandissement de la colonne

- Pieds écartés (largeur du bassin)
 - Tête neutre, menton rentré
 - Se grandir 5s (talons à plats)
 - Relâcher 5s
- 10x



Dos et flancs

- Entrelacez les doigts
- Étirez les bras (coudes droits)
- Poussez doucement vers le haut
- Incliner lentement vers la gauche puis vers la droite



Épaules et cou

- Hausser les épaules
 - Maintenir 5s
- 10x



Auto correction des cervicales

- Mains à l'arrière de la tête
 - Maintenir la tête en double menton le temps de l'expiration
- 10x



APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de prévention



Le dos

Chaque jour, le dos est soumis à des contraintes au travail ou en dehors. Des douleurs peuvent alors apparaître essentiellement au niveau des cervicales et des lombaires à cause :

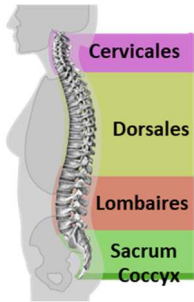
- De mauvaises postures, statiques ou répétées
- Du port de charges et des vibrations transmises au corps

Dans cette brochure, vous trouverez quelques conseils pour préserver ou soulager votre dos, ainsi que quelques exercices pratiques.

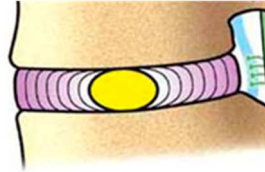


→ Le dos, une belle mécanique ...

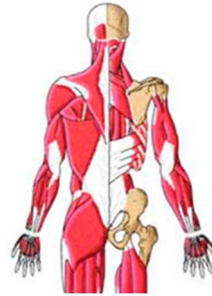
Des vertèbres = la charpente



Des disques entre chaque vertèbre contenant un noyau = les amortisseurs



Des muscles, tendons, nerfs, vaisseaux sanguins



La cause des douleurs

Penché en avant, le noyau du disque est chassé du centre et se déforme pouvant entraîner lumbago, sciatique ou hernie discale.

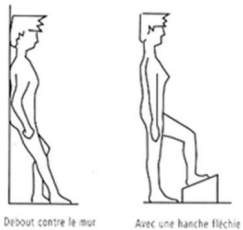
→ Des facteurs de risques supplémentaires

- La répétition du mauvais mouvement
- La durée dans le temps
- Le poids des charges soulevées
- L'âge, le surpoids
- Les déformations de la colonne
- Le stress
- Certains sports
- L'inactivité

→ Quelques conseils pour soulager son dos ...

La plupart guérissent spontanément en quelques jours...

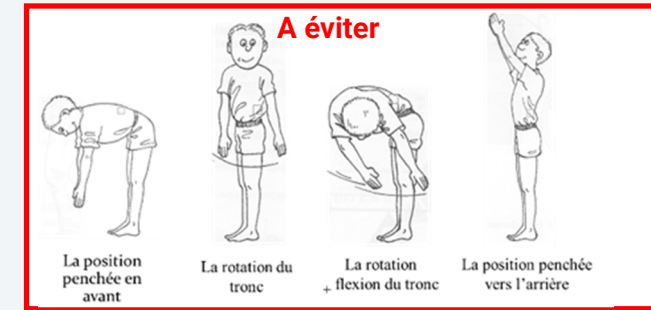
- Calmer la douleur (antalgique). Radios et examens complémentaires ne sont pas indispensables au début.
- Bouger pour guérir : Ne restez pas couché toute la journée ! Continuer vos activités mais éviter les mouvements les plus douloureux.
- Porter une ceinture lombaire : diminue la douleur en maintenant le rachis et en tenant le muscle au chaud.
- Utiliser une bouillote : 5 mn, 2-3x/jour



→ Quelques conseils pour préserver son dos ...



- Tenez vous droit au quotidien
- Tête neutre (pas en avant)
- Dos droit
- Epaulées droites



Utiliser la cuisse pour soulever et déplacer



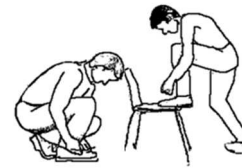
Adapter votre poste



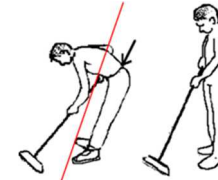
Ramasser au sol



Mettre ses chaussures



Balayer



S'occuper des enfants



Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

APST68

Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>