

## Comment prendre soin de son dos.

Julien Ondedieu

### Les points clés :

- Le dos est fait pour « travailler » dans sa position optimale, une forme de S, soutenu par les muscles qui l'entourent.
- Prévenir des douleurs dorsales, c'est avant-tout éviter les situations inappropriées pour sa colonne vertébrale.
- La force et la souplesse permettent de prévenir ou de soulager des épisodes douloureux.
- Soulever une fois une charge de 20kg à bout de bras ou cent fois un objet de 200g représente une contrainte importante pour votre dos.

En France, le dos<sup>1</sup> fait souffrir 27% des hommes et 36% des femmes. Si vous vous sentez concernés ou souhaitez prévenir l'apparition de problèmes de dos, vous trouverez dans cet article des solutions pour prendre soin de votre précieuse colonne vertébrale.

D'une manière générale, résorber ou prévenir des douleurs dorsales c'est avant-tout éviter les situations inappropriées pour la colonne vertébrale. Le dos est fait pour « travailler » dans sa position optimale, une forme de S, soutenu par les muscles qui l'entourent. Enfoncé dans un fauteuil, ou penché en avant, votre dos n'est plus soutenu par le dossier, et des douleurs risquent de se manifester sournoisement. Et lorsque vous déplacez votre centre de gravité de l'axe habituel, en portant un objet lourd ou en vous penchant en avant, votre dos courbé ou tendu est mis en danger (cf. encadré "évitez certaines postures").

L'autre façon d'éviter les rachialgie ou de soulager son dos est de renforcer<sup>2,3,4</sup> sa capacité à répondre à une sollicitation importante grâce à

### Évitez certaines postures :

- Lorsque le dos reste longtemps courbé, enfoncé dans un fauteuil ou penché en avant, des douleurs peuvent apparaître. Gardez le dos bien appuyé dans toute sa longueur contre le dossier, utilisez un coussin pour caler la région lombaire.
- Lorsque vous soulevez une charge lourde, maintenez votre colonne vertébrale droite, verticale, et rapprochez vous de la charge avant de la saisir si vous devez la soulever.
- Devant un clavier, rapprochez-vous du support, et laissez vos avant-bras en appui sur celui-ci.
- Pour les tâches ménagères, rapprochez vous plutôt que de tendre les bras ou de vous pencher (élevez le plan de travail, utilisez un escabeau, posez un genou au sol...).
- Si vous devez rester debout longtemps, déplacez-vous régulièrement, et faites des poses le plus souvent.
- Les talons hauts, en induisant une modification des contraintes dorsales, sont aussi des facteurs de risque.

la souplesse, à la force, et à l'endurance. Des exercices de renforcement de la ceinture abdominale, du tronc, et des membres inférieurs pourront compléter des assouplissements<sup>5</sup> sur ces mêmes zones. Les mécanismes participant à la protection du dos dans les exercices d'endurance restent flous. Il semblerait que ces activités (marche, natation...) réduisent significativement les risques de douleurs lombaires.

Si vous souffrez d'une rachialgie commune, il est nécessaire de maintenir, autant que possible, ses activités habituelles, ou de les reprendre après au maximum 5 jours de repos au lit<sup>5</sup> (sauf indication contraire du médecin) afin d'éviter de raidir le dos et de retarder la guérison. Exemple : se lever, s'habiller, monter et descendre des escaliers, préparer à manger, effectuer progressivement des travaux ménagers... et tout ce qu'il est possible de faire dans la limite autorisée par la douleur.

En cas de maux de dos persistants<sup>3</sup> au-delà de 4 à 6 semaines, intermittents ou récidivants, et si votre médecin confirme le diagnostic de rachialgie commune, il est fortement recommandé d'effectuer des exercices physiques. Parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute qui vous conseillera le type d'activité physique le plus adapté.

## Astuces santé :

- Pour renforcer votre dos, votre corps, marchez au moins 30 mn par jour, et pour aller plus loin, faites les exercices I1, I5, A2 et A4 trois fois par semaine, en réalisant six mouvements de chaque exercice (à retrouver dans le dossier « exercices d'assouplissement » sur [be-pure.org](http://be-pure.org)).
- Pour vous assouplir et rendre votre dos plus mobile maintenez les positions E1, E2, E4, E5 et E6 pendant 20s, 3 fois par semaine (à retrouver dans le dossier « exercices d'assouplissement » sur [be-pure.org](http://be-pure.org)).

## **Bibliographie :**

1 Thebault C. « Le mal de dos est bien le mal du siècle ». Sondage CSA/SPQR. *Le Parisien*, 24/05/2000, p. 9.

2 Smeets, R.J., Vlaeyen, J.W., Hidding, A., Kester, A.D., Van der Heijden, G.J., Van Geel, A.C., Knottnerus, J.A. Active rehabilitation for chronic low back pain: Cognitive-behavioral, physical, or both? First direct post-treatment results from a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2006 Jan 20;7:5.

3 Anaes. Diagnostic, prise en charge et suivi des malades atteints de lombalgie chronique. Paris, 2000. [www.anaes.fr](http://www.anaes.fr)

4 Kamaz, M., Kireşi, D., Oğuz, H., Emlik, D., Levendoğlu, F. CT measurement of trunk muscle areas in patients with chronic low back pain. *Diagn Interv Radiol*. 2007 Sep;13(3):144-8.

5 Mal de dos: Prendre soin de son dos. *INPES 2005*