

VOTRE DOS

# POSTURE ET ERGONOMIE

Aide à vous remettre sur pied.®



Peu de gens sont conscients des dommages qu'une mauvaise posture peut infliger au dos. Plusieurs des problèmes de dos pourraient être évités si nous comprenions les deux principes de base d'une bonne posture.

La colonne a été conçue pour bouger doucement et fréquemment plutôt que pour rester dans la même position pendant de longues périodes de temps.

Une posture idéale requiert que les deux courbes naturelles de la colonne, les courbures lordotiques, soient maintenues plutôt qu'exagérées ou éliminées.

Lorsque les courbures lordotiques sont maintenues, le dos est plus fort et moins susceptible d'être blessé.



courbures lordotiques

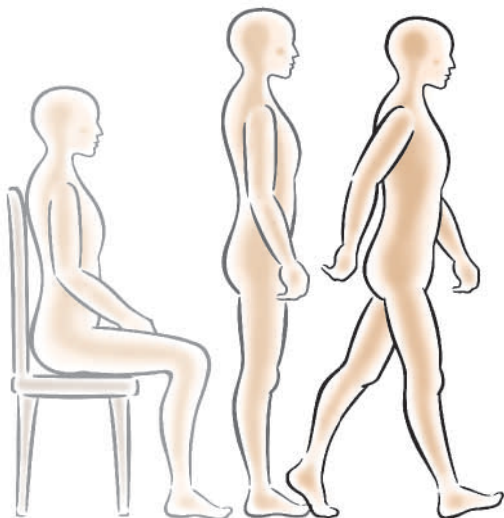
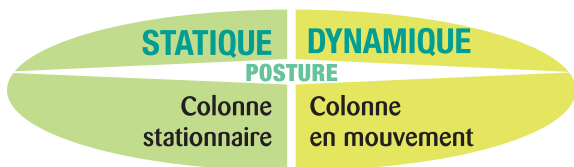
## Bonne posture ● ● ●

Pour être utiles, les principes d'une bonne posture doivent être incorporés au quotidien, ce qui peut parfois être difficile. S'il est facile de se tenir debout pendant quelques minutes en maintenant la position normale de la colonne, cela est beaucoup plus difficile à faire pendant une période prolongée.

**Voilà où la science de l'ergonomie entre en jeu. Qu'est-ce que l'ergonomie ?** L'ergonomie est une science appliquée qui cherche à adapter un emploi (outils, tâches, environnement) aux besoins du travailleur plutôt que forcer le travailleur à s'adapter à ses conditions de travail. L'objectif est d'accroître la productivité et l'efficacité d'une tâche précise en réduisant l'inconfort du travailleur.

La chaise ergonomique en est le meilleur exemple. Elle a été créée lorsque la position assise (qui est particulièrement exigeante pour le dos) est devenue très répandue dans la vie moderne, notamment en raison de l'augmentation de l'usage de l'ordinateur et de la voiture.

Lorsque les professionnels de la santé parlent de posture, ils divisent le sujet en deux catégories : **la posture statique** et **la posture dynamique**.





POSTURE ET ERGONOMIE

# LES POSTURES STATIQUES



**Dans cette section :**

- La position assise
  - Les chaises ergonomiques et l'organisation du poste de travail
  - Étirements à faire au bureau
- La position debout
- La position couchée

## La position assise ● ● ●

Parce que tant de personnes ont un style de vie sédentaire, la position assise est aujourd'hui la cause de plus de maux de dos que toute autre posture, incluant celle qu'on adapte en soulevant des objets. Si le dossier de votre chaise ne supporte pas votre colonne, les muscles de votre dos devront le faire, et ils n'ont pas été conçus à cet effet. Lorsque les muscles du dos se fatiguent et deviennent endoloris, nous avons naturellement tendance à voûter notre dos pour essayer de soulager la douleur. Cela cause un aplatissement de la courbe naturelle du bas du dos, faisant ainsi forcer les ligaments et les disques de la colonne. Résultat : un accroissement additionnel de la douleur.



bonne posture



mauvaise posture

## Les chaises ergonomiques ● ● ●

Si vous devez rester assis pendant de longues périodes, il est important de vous procurer une chaise ergonomique et d'apprendre à l'utiliser correctement. Lorsque vous choisissez une chaise ergonomique, il est important de :

- trouver un modèle dont la hauteur et la forme du dossier supportent le dos de sorte à maintenir les deux courbures lordotiques de la colonne
- vous assurer que la chaise vous permet de changer de position ; par exemple, de vous étirer vers l'arrière sans sacrifier le support dont vous avez besoin
- trouver une chaise qui vous permet de poser les deux pieds à plat sur le sol
- vous assurer que votre poids est réparti de façon uniforme ; l'espace entre le coussin du siège et le derrière de vos genoux devrait être de 5 à 8 cm (de 2 à 3")

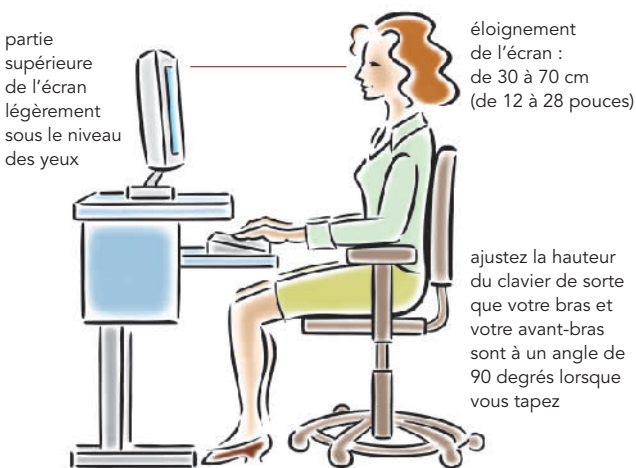
S'il est important de trouver une bonne chaise ergonomique, il est tout aussi important d'apprendre à l'utiliser. Lisez les directives attentivement pour apprendre comment ajuster :

- la hauteur et l'inclinaison du dossier, ainsi que le mécanisme qui les bloque et les débloque
- la hauteur et l'inclinaison du siège
- la hauteur des appuie-bras

Si vous pouvez facilement ajuster votre chaise, vous êtes plus susceptible d'utiliser ses caractéristiques qui aideront à améliorer votre posture.

## Ergonomie du poste de travail ● ● ● —

Une chaise ergonomique bien ajustée constitue la base d'une bonne posture, mais l'organisation de votre poste de travail est également d'une importance capitale. L'illustration ci-dessous en indique les règles de base :



hauteur du clavier : de 60 à 70 cm (de 23 à 28 pouces) du sol

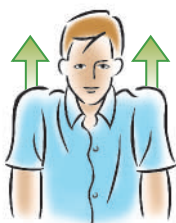
## Étirements à faire au bureau ● ● ● —

Étant donné que nous sommes souvent assis, il importe de faire des pauses courtes et fréquentes. Si possible, levez-vous toutes les heures et marchez pendant quelques minutes. Entre vos pauses, il est également important de faire des étirements légers.

Les exercices suivants aideront à réduire la tension musculaire causée par la position assise :

1

- Laissez vos bras pendre de chaque côté de votre corps. Haussez les épaules aussi haut que possible.
- Maintenez l'étirement pendant 10 secondes.
- Relaxe et répétez le mouvement 10 fois.



2

- Asseyez-vous confortablement ; rapprochez vos omoplates autant que vous le pouvez.
- Maintenez l'étirement pendant 10 secondes.
- Relaxe et répétez le mouvement 10 fois.



3

- Faites rouler vos épaules vers l'avant.
- Maintenez l'étirement pendant 10 secondes.
- Relaxe et répétez le mouvement 10 fois.



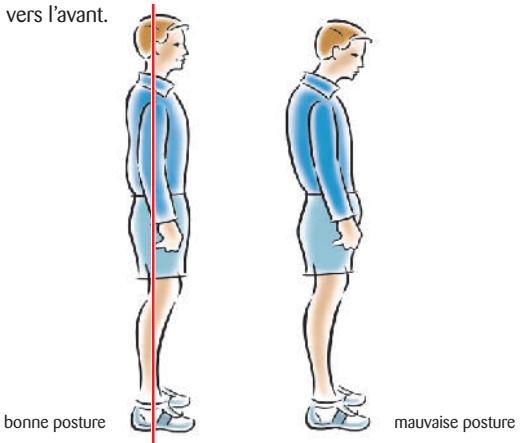
4

- Étirez vos bras au-dessus de votre tête, doigts entrelacés et paumes vers le haut.
- Maintenez l'étirement pendant 10 secondes.
- Relaxe et répétez le mouvement 10 fois.



## La position debout ● ● ●

Si vous maintenez votre position naturelle, votre dos subit moins de stress lorsque vous êtes debout que lorsque vous êtes assis. Vous devez toutefois éviter de faire forcer le bas de votre dos, ce qui nécessite que vous vous teniez droit, la poitrine raide, et que vous contractiez les muscles de l'abdomen. La distance entre vos pieds devrait être la même que celle qui sépare vos épaules. Vos oreilles, épaules, hanches et chevilles devraient former une ligne verticale (voir le diagramme). Ne raidissez pas vos genoux. Ils devraient être légèrement pliés pour empêcher que les hanches n'aient à faire une rotation vers l'avant.



**Lorsqu'en position assise, n'oubliez pas de :**

- maintenir une bonne posture en tout temps
- changer de position régulièrement : asseyez-vous, bougez un peu, mettez plus de poids sur un pied puis sur l'autre, en alternance
- porter des souliers qui fournissent un bon support et qui ne mesurent pas plus d'un pouce de haut (les souliers à talons hauts peuvent causer un étirement excessif du bas du dos)

Si vous devez rester debout pendant de longues périodes, élevez un pied en utilisant un repose-pied. Alternez toutes les demi-heures.

## La position couchée ● ● ●

Étant donné que nous passons environ un tiers de notre vie couchés, les principes d'une bonne posture s'appliquent aussi à cette position. Si possible, dormez sur le dos ou sur le côté, puisque dormir sur le ventre fait forcer les muscles du cou et du bas du dos. Si vous devez dormir sur le ventre, placez un oreiller sous votre abdomen pour tenter de prévenir un étirement excessif du bas du dos.

### **Dormir sur le dos**

- Assurez-vous que votre oreiller supporte bien votre tête et votre cou de sorte qu'ils soient alignés avec votre colonne.
- Placez un petit oreiller sous vos genoux pour aider à maintenir la posture normale du bas du dos et pour réduire le stress sur la région lombaire.



### **Dormir sur le côté**

- Assurez-vous que votre oreiller supporte bien votre tête et votre cou de sorte qu'ils soient alignés avec votre colonne.
- Placez un petit oreiller entre vos genoux pour conserver l'alignement du bas de votre dos.



### **Choisir un oreiller**

- Pour un meilleur support cervical, votre oreiller devrait remplir l'espace créé par la courbe naturelle de votre cou.
- Les oreillers cervicaux sont souvent un bon choix parce qu'ils prennent la forme de la tête et du cou, en plus de fournir un bon support.

### **Choisir un matelas**

- Choisissez un matelas ferme plutôt qu'un matelas très dur ou très mou.
- Un matelas trop dur ne supporte pas le corps uniformément ; il a tendance à soutenir seulement les parties les plus pesantes.
- Un matelas trop mou se creuse et empêche la colonne de maintenir une bonne posture.
- Lorsque vous recherchez un matelas, prenez le temps de l'essayer. Couchez-vous dans votre position habituelle pendant au moins 10 minutes pour en évaluer le confort.



POSTURE ET ERGONOMIE

# LES POSTURES DYNAMIQUES



Dans cette section :

- La marche
- Conseils pour soulever des objets
- La position debout

## La marche ● ● ●

Des études ont démontré que la plupart des personnes qui souffrent de maux de dos ont une démarche anormale. Les podiatres (spécialistes des pieds) estiment que cela est le résultat d'une redistribution inconsciente du poids corporel en vue de soulager la douleur. Le problème est que ce déséquilibre fait forcer la colonne et lorsque vous essayez de compenser par une torsion, par exemple, un cercle vicieux s'entame.

Des chaussures qui fournissent un bon support peuvent aider, mais si elles ne suffisent pas, des orthèses en vente libre ou faites sur mesure sont également une option.

## Conseils pour soulever des objets ● ● ●

Lorsque vous soulevez ou transportez des objets, il est important de maintenir les deux courbures lordotiques du dos. Pour ce faire :

- pliez vos genoux et étirez vos bras vers le bas
- empoignez fermement l'objet et tenez-le aussi près que possible de votre corps
- soulevez l'objet graduellement et doucement sans tourner votre corps
- pivotez en bougeant vos pieds
- si possible, demandez à une autre personne de vous aider à soulever les objets lourds
- si vous avez à soulever un objet jusqu'à la hauteur des épaules, faites-le en deux étapes : d'abord jusqu'à la taille, ensuite jusqu'aux épaules



bonne position ( étape 1)

bonne position ( étape 2)

mauvaise position

## La position debout ● ● ●

Un exemple simple de posture dynamique à laquelle nous ne pensons pas souvent est lorsque nous nous levons debout de la position assise.

**Pour éviter de vous blesser, il est important :**

- de mettre un pied devant l'autre en vous levant
- de vous asseoir sur le bout de la chaise avant de vous lever
- de garder votre tête droite et légèrement inclinée vers l'avant
- d'utiliser les muscles de vos jambes et de vos bras pour vous lever en restant le plus droit possible



étape 1

Visitez : [www.votredos.com](http://www.votredos.com)



Pour de plus amples renseignements,  
communiquez avec :

**Wyeth Soins de santé inc.**

5975, Whittle Road

Mississauga (Ontario)

L4Z 3M6



Aide à vous remettre sur pied.®