

ÉCOLE DUDOS

KINE D 00228 79 86 26 95

L'ÉCOLE DUDOS

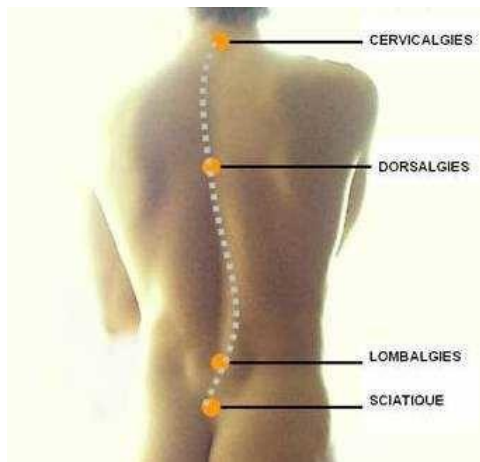
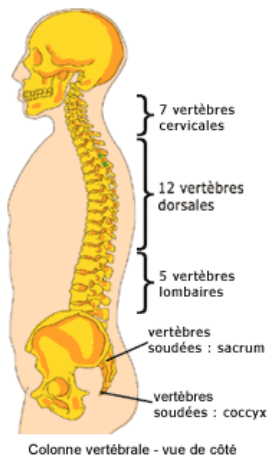
PLAN

- 1) Comprendre la lombalgie
- 2) Prévenir la lombalgie
- 3) Apprendre à gérer la douleur
- 4) Le moment où la lombalgie devient une urgence
- 5) Quels soins efficaces pour la lombalgie ?
- 6) L'école du dos
- 7) Conclusion

1) Comprendre la Lombalgie

a) Définition simple : Lombalgie = douleurs de la partie basse du dos.

Les parties du dos prennent leur nom en fonction de celui des vertèbres :



b) Causes

On distingue essentiellement 3 types de causes :

- Activités de vie : Un effort physique important, régulier ou non. C'est l'une des causes les plus fréquentes de lombalgie y compris les activités sportives impliquant une courbure et une force importante au dos. Les mauvaises habitudes de vie (Les attitudes favorisantes : Soulever des objets lourds, Secousses soudaines (véhicules), étirement important sur le muscle (position assise, position courbée, debout prolongée) ou mauvais positionnement pendant le sommeil.
- Le sexe et l'âge : Hommes (porter les charges de la mauvaise manière)

ÉCOLE DU DOS

KINED 00228 79 86 26 95

Femmes (port régulier de chaussures à hauts talons, pendant la grossesse, et avant ou pendant la menstruation) et **Dégénération du disque** (lié à l'âge), il est fréquent que le tissu cartilagineux des disques s'use et réduise sa capacité d'amortissement.

- **Maladies**: directement **liées aux structures osseuses** (Spondylolisthésis dégénérative, lésions du disque intervertébrale, ...) ou liées à des **déficits musculaires** (force importante dans les muscles du dos par rapport aux muscles de l'abdomen et vice versa) ou liées à **l'obésité**.

c) Manifestation:

- **Brutale**: lumbago survient suite au port d'un objet lourd avec une douleur importante dans le bas du dos.



- **Progressive**: s'installe progressivement avec les activités de la journée et avec le temps.

d) Types de lombalgie:

Moins de 3 mois: lombalgie aiguë / subaiguë

Plus de 3 mois: lombalgie chronique

2) Prévenir la lombalgie

Prévenir la lombalgie = apprendre et appliquer **l'école du dos** (adopter des attitudes qui mettent votre dos dans les bonnes conditions de sorte à empêcher les douleurs et déficits musculaires).

3) Apprendre à gérer la douleur

MEDICAMENTS à court terme (de préférence, après une consultation)

TRAITEMENTS KINESITHERAPIQUES

READAPTATION DU MILIEU DE VIE ET DE TRAVAIL **ÉCOLE DU DOS** (il est important d'en faire une habitude de vie en plus des traitements suivis)

EXERCICES DE REDRESSEMENT DE LA MUSCULATURE DU TRONC

4) Le moment où la lombalgie devient une urgence

ÉCOLE DU DOS

KINED 00228 79 86 26 95

- moins de 20 ans ou premier épisode après 55 ans,
- traitements prolongés
- baisse de l'état général (fièvre, fatigue associée),
- douleur qui augmente progressivement,
- non liée à l'activité physique, douleur augmentée en position allongée, mal localisée (dos et thorax),
- signes de compression nerveuse (sciatique, paralysie sphinctérienne...): douleurs qui se propagent dans les pieds ou dans le ventre, impossibilité de bouger, exagération la nuit.
- traumatisme important.

5) Quels soins efficaces pour la lombalgie ?

Les lombalgies aiguës bien soignées peuvent guérir totalement avant de passer à la chronicité. Majoritairement, les lombalgies chroniques ne guérissent pas totalement avec des traitements. Il est important de savoir que toute lombalgie doit appliquer sans cesse les règles de l'hygiène du dos afin d'éviter des récurrences et avoir une meilleure qualité de vie.

Les praticiens pour les soins de lombalgie :

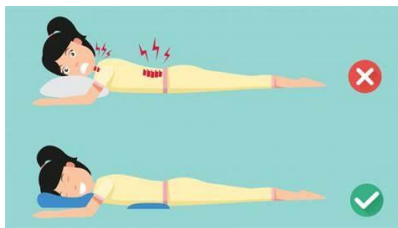
Immédiat : médecin généraliste, masseur-kinésithérapeute.

Cas graves : équipe pluridisciplinaire (médecin généraliste, masseur-kinésithérapeute, neurologue, infirmiers, orthoprothésistes, chirurgiens).

6) L'ÉCOLE DU DOS

a) Se coucher sur son lit

Pour aller au lit : s'asseoir, s'allonger sur le côté avant de passer sur le dos ou le ventre tout en gardant le dos bien droit.

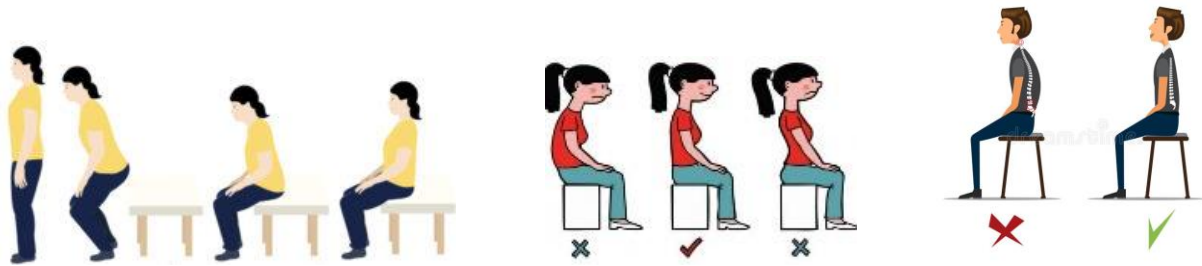


b) Position debout ou assis prolongé

ÉTOILE DUDOS

KINÉD 00228 79 86 26 95

Toujours garder le dos droit, éviter les postures statiques. Au-delà de 4 heures maximum, changer de postures, faire des étirements dans le sens contraire de ses activités habituelles.



c) Porter des charges

Porter les charges lourdes en position accroupies (comme une jeune fille portant une mini-jupe) : accroupi(e), dos bien droit, ventre contracté, porter l'objet et se relever avec.



d) Apprendre à s'asseoir dans un bureau

AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL DEVANT ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle
Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (glabfond)
Puissance : 400 à 600 lux sur le plan de travail
Température: 20-24° C

50 à 70 cm
90°
Inclinaison clavier 5 à 15°
90 - 120°
Inclinaison repose-pieds 0 à 15°

Hauteur dossier Environ 50 cm
Renfort lombaire
Hauteur plan de travail 65 à 74 cm
Profondeur 80 à 110 cm
Hauteur d'assise réglable 40 à 51 cm
Profondeur d'assise 38 à 42 cm

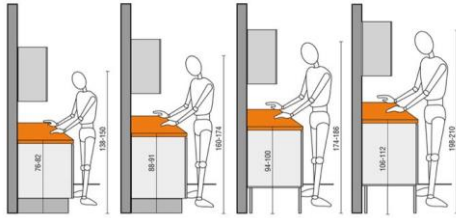
Poste de travail
•Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
•L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.
•La main est dans le prolongement de l'avant bras.
•Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.
•La tête est droite ou légèrement penchée en avant.
•Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat. S'il a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.

The diagram shows a person sitting at a desk with a computer monitor. Various ergonomic measurements are indicated: distance from eyes to monitor (50-70 cm), chair back height (50 cm), chair back angle (90 degrees), keyboard angle (5-15 degrees), chair seat angle (90-120 degrees), and footrest angle (0-15 degrees). A list of guidelines for workstation setup is provided on the right.

e) Se tenir debout devant un buffet ou une table pour une quelconque activité

ÉCOLE DU DOS

KINED 00228 79 86 26 95



f) Faire les tâches ménagères

S'assurer que les instruments sont à la taille quand on est debout ou en hauteur de la poitrine en position assise, de sorte à toujours garder le dos droit.



7) Conclusion

L'école du dos est l'endroit privilégié pour comprendre que le dos doit être maintenu droit peu importe les activités. Il est important de comprendre qu'après tout traitement de la lombalgie, l'école du dos demeure une habitude de vie à maintenir pour éviter les récurrences, les complications et les douleurs à vie.

Pour mieux apprendre et améliorer sa condition, vous pouvez consulter un masseur-kinésithérapeute pour avoir un suivi plus important et dans le temps.

***** La lombalgie est-elle héréditaire ?

Non. La lombalgie n'est pas héréditaire. Elle est surtout liée à l'habitude de vie et au poids.