

Santé du dos et vie quotidienne

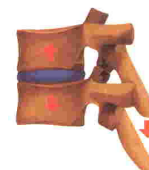


- Nous sommes des bipèdes soumis à la pesanteur.
- Il nous faut préserver notre équilibre et ménager notre colonne en utilisant plus nos jambes.
- Pour éviter l'écrasement des articulations, il faut bouger !



- La colonne est un mât haubané doté de 3 courbures - ces courbures sont précieuses, elles augmentent la solidité et la résistance.
- Conservons les dans les situations « à risque » (efforts physiques - postures prolongées).
- Les muscles du dos et les jambes sont essentiels à la protection de notre colonne.
- Il faut régulièrement les étirer et les entretenir par une gymnastique adaptée à la morphologie de chacun.

- L'unité fonctionnelle vertébrale fonctionne comme une pince à linge : le maintien actif de la cambrure lombaire lors d'un soulevé de charge protège le disque.



Les 10 commandements de l'école du dos

Alterner les postures, bouger.

Stabiliser sa colonne pendant l'effort.

Utiliser plus les membres inférieurs.

Apprendre les gestes sûrs, les postures confortables.

Entretien du dos par une gymnastique adaptée.

Organiser son espace et son temps.

Adapter son environnement.

Prendre du repos et se relaxer.

Manger équilibré, éviter les toxiques.

Demander conseil à son médecin et son kiné.



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien, BP 112 - 22590 PORDIC.

Tel : 02 96 58 09 02 fax : 02 96 58 09 03

E-mail : Kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Site Internet : www.kineouestprevention.com