

Soins de la colonne lombaire

Faites attention aux postures de votre corps pour vraiment soigner votre colonne. Evitez le surpoids, surtout l'excès de ventre, qui charge beaucoup la colonne. Faites des **exercices doux régulièrement**.

Posture: Ne conservez pas la même posture pendant trop longtemps (au bureau, au canapé, au lit...).

Si vous êtes debout, gardez la tête levée et le dos droit.

Si vous devez rester debout, posez un pied sur un tabouret (ou une armoire de cuisine ouverte, ou une étagère au travail...), et changez de pied de temps en temps.



Privilégiez les chaussures confortables et évitez les talons hauts.

Mouvement: Pour vous tourner, tournez tout votre corps. Gardez le dos droit et les genoux pliés pour faire les activités que vous feriez normalement «incliné» (toilette, lit, lessive).

Effort: Fléchissez les genoux et gardez le dos bien droit pour soulever des poids lourds (enfants, objets), tout en gardant l'objet près du corps. Faites-vous aider pour lever ou déplacer des charges lourdes; portez une ceinture de soutien lombaire. Poussez votre chariot de

courses (comme une poussette) au lieu de le traîner.



Pour dormir: Votre matelas doit être confortable et votre oreiller pas trop haut. Dormez sur le côté avec les deux jambes fléchies, ou avec une jambe fléchie et l'autre étendue, ou sur le dos avec les jambes fléchies et un coussin sous les genoux. Pour vous lever, mettez-vous en chien de fusil, laissez pendre les jambes hors du lit et asseyez-vous sur le lit.

Au bureau: Placez l'écran de l'ordinateur à hauteur des yeux; la hauteur de la chaise doit vous permettre de poser les pieds à plat sur le sol (repose-pied recommandé).

Appuyez vos hanches contre l'arrière de la chaise, utilisez des appuie-bras et tâchez d'avoir la table à hauteur des coudes.

