

LOMBALGIES CONSEILS ADAPTATIFS



Fondation
HOPALE
INSTITUT CALOT

LOMBALGIES CONSEILS ADAPTATIFS

Institut Calot
Rue du Docteur Calot
62608 Berck-sur-Mer Cedex
Téléphone : 03 21 89 20 20
www.fondation-hopale.org

Rejoignez-nous sur les réseaux :



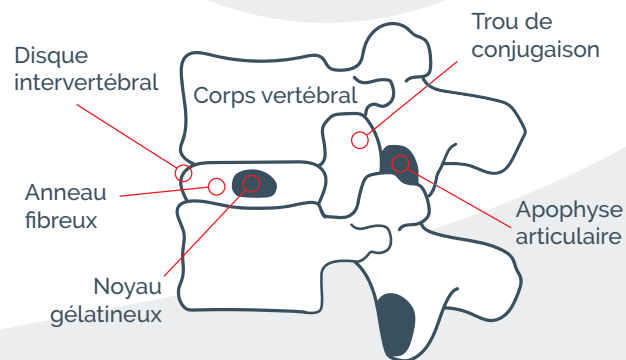
2024/06 - Fondation hopale - service communication - photos : adobe stock

LOMBALGIES CONSEILS ADAPTATIFS



La colonne vertébrale est constituée d'un empilement de vertèbres, elles-mêmes séparées par un disque intervertébral. Le disque intervertébral permet la mobilité et joue un rôle d'amortisseur pour la colonne vertébrale. Les articulations inter-apophysaires postérieures permettent la stabilité de la colonne vertébrale et la réalisation des mouvements de flexion et d'extension dorsale. **L'hyper-sollicitation des disques et/ou des articulations inter-apophysaires postérieures peut constituer un facteur d'accentuation de la douleur.**

Cette brochure a pour objectif de vous informer sur les principes et gestes d'économie rachidienne qui vous permettront **d'adapter vos positions dans tous les domaines de votre vie personnelle afin de prévenir ou limiter les douleurs.**



Adaptez vos activités

- En appliquant les gestes d'économie rachidienne : réfléchissez à la situation pour savoir comment l'aborder en vous économisant.
- En prenant conscience de votre posture.
- En faisant des pauses / en fractionnant les tâches contraignantes et en alternant avec des tâches plus faciles.
- En variant vos positions.

Maintenez une activité physique

Au-delà du mouvement, les muscles ont un rôle de soutien pour les articulations. C'est pourquoi il est important de les entretenir en pratiquant une activité physique régulière (piscine, marche...), qui sera complémentaire de l'application des gestes d'économie rachidienne.

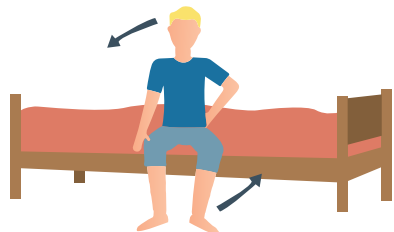
Une tension excessive des muscles lombaires peut également être un facteur d'accentuation de la douleur (contractures). Des exercices d'étirement peuvent donc contribuer au soulagement des douleurs.

● Activités en force



Utilisez la fente avant

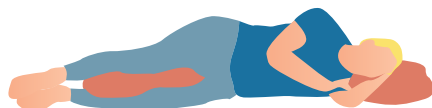
● Positionnement dans le lit



Pour vous coucher :
asseyez-vous, puis basculez en même temps (d'un bloc) vos épaules
et vos jambes pour vous allonger



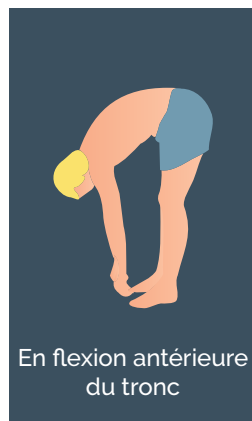
Dormez sur le dos :
avec un coussin sous vos genoux



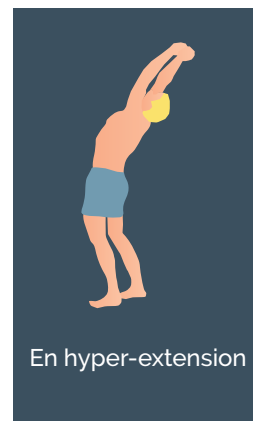
Dormez sur le côté :
avec un coussin / la couette entre vos genoux

Les grands principes d'économie rachidienne

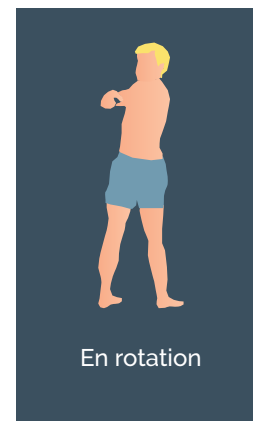
● Évitez les mouvements trop répétitifs et les postures prolongées



En flexion antérieure
du tronc



En hyper-extension

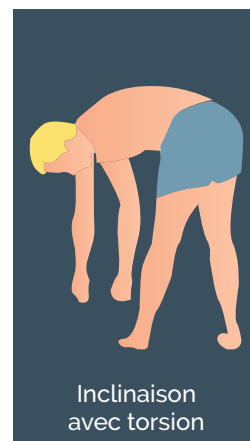


En rotation

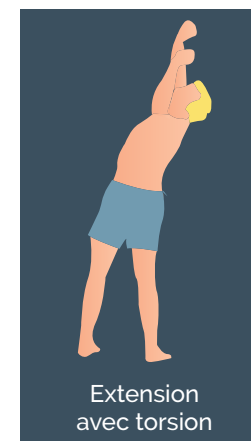


En inclinaison

● Évitez les mouvements combinés



Inclinaison
avec torsion



Extension
avec torsion

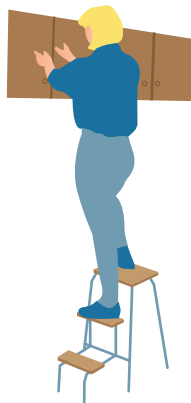
Adaptez votre environnement en fonction des tâches

● Tâches en hauteur

Pour ce type de tâche, mettez-vous à hauteur de l'objet ou placez l'objet à votre hauteur



Asseyez-vous



Utilisez un escabeau pour vous mettre à hauteur ou mettre le matériel à hauteur



Ecartez les jambes et, si possible, posez le bassin pour avoir un 3^e appui



● Tâches basses

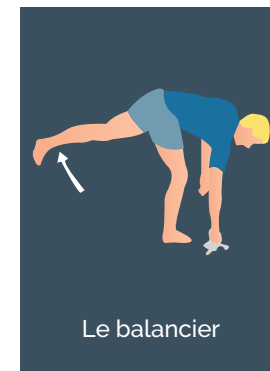
Utilisez des positions adaptées



L'accroupi



Le chevalier servant



Le balancier

● Port de charge

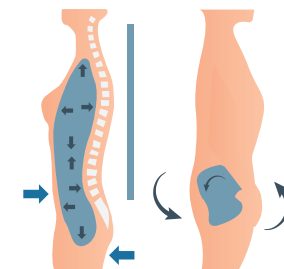
Faites glisser ou rouler la charge



Collez la charge contre vous pour la transporter et vous rapprocher de l'endroit où la poser



Mettez-vous au-dessus de la charge et faites un squat pour la soulever



Utilisez le verrouillage lombaire