

Les moyens matériels et organisationnels ne sont pas toujours suffisants. Notre corps est alors davantage sollicité. Pour qu'il le soit dans les meilleures conditions, il faut maîtriser la stabilité du dos, c'est-à-dire celle de la charnière lombo-sacrée. Cela revient à conserver l'alignement naturel de la colonne lombaire sur le sacrum (ne pas arrondir le bas du dos), en particulier dans les circonstances à risque.

2 OUTILS

Outil n°1: La bascule du bassin
Notre capacité à basculer le bassin est un outil permettant de moduler la courbure de la colonne lombaire pour l'aligner sur le sacrum. Pour la plupart d'entre nous, la bascule du bassin n'est pas un geste naturel; il faut donc s'entraîner pour la maîtriser.
Outil n°2: " 90° "
Lorsque les cuisses forment un angle avoisinant 90°, la zone lombo-sacrée est correctement alignée et verrouillée de façon automatique; le reste du dos garde sa mobilité.

Les techniques qui en découlent; en voici six...

Ces outils permettent de concevoir différentes techniques pour tenir une position ou effectuer une manutention en toute sécurité. En voici six... mais vous pouvez en imaginer de nouvelles en fonction de vos activités.

LE SALUT ASIATIQUE
Cette technique repose complètement sur l'outil 'Bascule du bassin'. Elle permet de bien percevoir son dos et donc de mieux le contrôler.
Exemple: le golfeur

ACCROUPI
Accroupi, avec un angle de 90° entre les cuisses, cette technique est très utilisée de nos jours pour soulever des charges importantes; les contraintes sont alors reportées sur les genoux.
Outil mis en œuvre: 90°
Exemple: Prendre un sac sur une palette

LE CHEVALIER SERVANT
La technique du chevalier servant présente de nombreux avantages. Pour les activités continues, n'hésitez pas à utiliser une genouillère ou un protège genou.
Outil mis en œuvre: 90°
Exemples: jardinage, pose de carrelage, soulever un enfant...

LE PATINEUR
La technique du patineur s'adapte bien aux mouvements en cours de déplacement. Le problème d'équilibre est facilement résolu par un second point de contact, le plus souvent avec la main.
Outil mis en œuvre: 90°
Exemples: nettoyer la baignoire, ramasser un objet à terre...

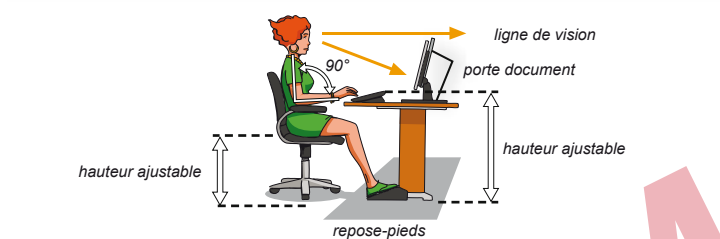
L'ESCRIMEUR
La technique de l'escrimeur s'applique très bien lorsqu'on doit manipuler un outil à manche... Balai, râteau, aspirateur...
Outils mis en œuvre: Bascule du bassin ET Ecartement des cuisses
Exemple: travaux de nettoyage...

LE SUMOTORI
A utiliser pour les activités nécessitant puissance, stabilité et mobilité.
Outils mis en œuvre: Bascule du bassin ET Ecartement des cuisses
Exemples: soulever une charge, position du karatéka, gardien de but sur sa ligne, tennisman à la réception du service, l'haltérophile à l'épaulé-jeté ...

Nous passons près de la moitié de notre temps assis alors que notre corps est conçu pour être debout et en mouvement.

Voyons comment au bureau quelques actions simples nous permettent de le ménager.

Les principes de base



Pour travailler confortablement, prenez le temps de vous installer:
• Placez-vous bien en face de l'écran.
• Ajustez la hauteur du siège et la hauteur de la table de façon à ce que l'angle au niveau de vos coudes soit d'environ 90°.
• Veillez à ce que l'éclairage ne soit pas trop intense, mais suffisant pour la lecture des documents papier.
• L'écran doit être positionné entre 10° et 20° sous la ligne de vision.
• De temps à autres, quittez les yeux de l'écran, regardez au loin; ceci vous permet de reposer votre rachis cervical et votre vue.

• Les pieds doivent être en appui.
• Ne laissez pas pendre vos jambes, ne les croisez pas.
• Si besoin, utilisez un repose-pieds.

• Les coudes doivent être sensiblement à la même hauteur que la table.
• Vous pouvez utiliser les accoudoirs pour relaxer les épaules et conserver les poignets souples lorsque vous tapez au clavier

• La souris et le clavier doivent être l'un à coté de l'autre, sur le même plan.

Mais aussi bonne que soit votre position, elle deviendra difficile à supporter si elle est maintenue trop longtemps.

Il est donc nécessaire d'alterner les positions :
• Jouez sur la bascule de votre bassin, sur la position de vos jambes
• Changez d'activité
• Relaxe vous de temps à autre
• Faites des pauses actives



LE BON GESTE, pensez-y ! ... votre corps vous le rendra.



Notre corps est le plus merveilleux instrument du monde. Il y a de nombreuses façons de s'en servir et d'en jouer.

Le fait de dépasser ses limites, d'utiliser notre corps d'une manière inadaptée à notre physique peut être à l'origine de problèmes qui apparaîtront aujourd'hui ou demain.



Prévention DOS

