

A bas les maux de dos!

Nous sommes trop nombreux à porter le mal du siècle sur nos épaules sans agir. Alors que quelques exercices quotidiens peuvent soulager. Les conseils d'une ergothérapeute.

Il y a ceux qui restent assis huit heures par jour devant un ordinateur, informaticien, secrétaire, fonctionnaire, architecte. Et ceux qui travaillent dans la manutention, avec des ports de charge, déménageur, magasinier, monteur en chauffage. Ajouter à cela les stressés, adeptes des mauvaises postures, les non-sportifs. Leur point commun: des mouvements nuisibles sur la durée, répétitifs, qui leur tombent sur le dos.

Que font-ils pour s'en sortir? Rien! Pire, ils ne bougent plus du tout. «Cela devient un cercle vicieux, remarque Laure Schir Rinsoz, 39 ans, ergothérapeute à Lausanne. Quand on souffre du dos, on évite toute activité physique et les douleurs empirent. Le mouvement, c'est la vie. On en rigole, pourtant c'est une réalité.»

Des patients démunis devenus asociaux

Quand les maux deviennent chroniques, elle constate que ses patients se sentent souvent incompris. Certains s'isolent même jusqu'à perdre toute vie sociale. «Je reçois surtout des personnes actives entre 25 et 45 ans, qui ne prennent pas soin de leur dos. Sans s'en rendre compte.» En cause: un environnement de travail inadéquat ou des torsions exagérées dans les

Laure Schir Rinsoz, ergothérapeute: «Le mouvement, c'est la vie.»



EN BREF Les sports adéquats

Laure Schir Rinsoz conseille différents sports bons pour le dos: la natation, notamment sur le dos, l'aquagym, la marche – pour les non-sportifs, une demi-heure au minimum trois fois par semaine est recommandée –, la gymnastique de maintien, qui est utile entre autres pour l'endurance et le renforcement musculaire, le yoga, la méthode Pilates, qui travaille sur la musculature profonde et la renforce. «Quel que soit le sport choisi, il reste essentiel d'être suivi par un professionnel qui pourra corriger la posture, insiste l'ergothérapeute. Lorsque l'on souffre du dos, il faut rester extrêmement attentif à ses mouvements.»

Les activités à risque

«La plupart des sports en «ball» sont déconseillés aux personnes qui ont mal au dos, souligne l'ergothérapeute Laure Schir Rinsoz. Tels que le handball, le football, le volleyball...» Les avis sur la course à pied semblent très partagés. La spécialiste la déconseille lorsqu'on souffre du dos. Quant aux abdominaux, il convient de les travailler par petits mouvements courts, «afin d'éviter des traumatismes musculaires». Parachute et parapente sont à bannir en cas de problèmes dorsaux.

Des cours pour tous

L'Ecole-club propose des cours de gymnastique du dos adressés aux «personnes en bonne santé» afin de prévenir plutôt que guérir. Au menu: assouplissement, stretching, techniques de respiration, avec des exercices pratiques pour la vie de tous les jours: comment soulever une charge, la porter, bien se tenir. Infos: www.ecole-club.ch/fr

La méthode Alexander

Frederick Matthias Alexander, un acteur australien qui, devenu aphone, a refusé de mettre un terme à sa carrière, a développé une méthode inédite. En s'observant dans un miroir, il a constaté qu'au moment de prendre la parole, «il basculait la tête en arrière, relevait le menton et se tassait sur lui-même», comme l'expliquent les deux auteurs qui résument sa technique dans «Comment bien se tenir pour ne plus avoir mal au dos». Ces gestes maladroits, qu'il effectuait au quotidien, généraient des douleurs et entravaient ses mouvements. En autodidacte, Alexander a réussi à créer des exercices

qui lui ont permis de retrouver une position plus naturelle et équilibrée. Penny Ingham et Colin Shelbourn se proposent de synthétiser ses principes. Avec cinq étapes à suivre: détecter le problème, se donner du temps pour des exercices choisis, comprendre d'où viennent les maux, établir un mémo avec des phrases à se répéter et réorganiser sa vie pour que les douleurs ne restent plus qu'un mauvais souvenir. «Le monde sur vos épaules», «Atteindre le téléphone», «Bien se tenir debout et se déplacer», «S'allonger et... travailler», les différents chapitres du livre aident à prendre conscience

des mauvaises habitudes et à déstresser. Jusque dans les activités anodines. Exemple: au restaurant, la nourriture doit venir à la bouche et non l'inverse. Il est inutile de se coucher sur son assiette pour engloutir sa choucroute. Tout comme conduire penché sur son volant ne fera pas avancer la voiture plus vite... **A lire:** «Comment bien se tenir pour ne plus avoir mal au dos. Eviter toutes les tensions grâce à la méthode Alexander», de P. Ingham et C. Shelbourn, Leduc.S.



Règle des 3 angles droits (épaules, hanches, genoux). Regard sur le bord supérieur de l'écran.



Elargir la base d'appui au sol. Contracter la musculature abdominale en expirant. Plier les jambes. Rapprocher l'objet de soi.



→ actes de tous les jours, comme sortir le linge de la machine en courbant l'échine, taper sur le clavier les coudes posés sur le bureau, croiser les chevilles sous son siège...

Pourtant, les bons gestes, ça s'apprend. Dans son travail, en cabinet et dans les entreprises, la spécialiste enseigne des techniques pour prévenir les maux, ainsi que les contrôler. «L'ergothérapie n'a rien de magique. Chacun doit se prendre en charge, prêter attention à ses mouvements au quotidien. Il ne s'agit pas d'une perte de temps, mais de mettre en place des stratégies qui vont devenir des habitudes. Il y a toujours au moins un élément améliorable.»

Des muscles qui méritent d'être choyés

Première question à se poser lorsqu'on a mal: comment je respire? Car si le dos crie au secours, c'est souvent parce qu'on ne respire pas comme il le faudrait. «Durant l'effort, il reste primordial d'expirer. Par exemple lors d'un étirement ou quand on soulève un poids. Cela permet de contracter les muscles profonds, ceux que l'on ressent lorsqu'on étrenue très fort.» Des muscles à chouchouter, car ils retiennent les organes internes.

Autre détail à figner: les chaussures. Les talons de 15 centi-

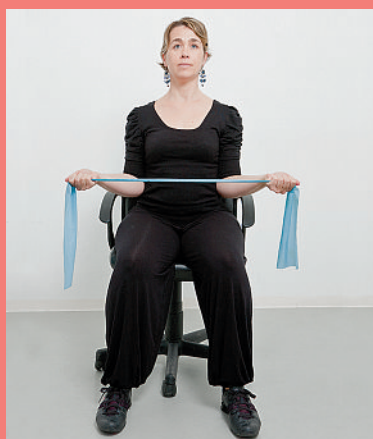
Exercices utiles



Détente: coussin ou serviette enroulée décharge les articulations douloureuses.



1. Etirement de la colonne vertébrale et du bassin. 2. Assouplissement de la région lombaire.



Avec une bande élastique: étirement et renforcement des muscles thoraciques, augmentation de la capacité pulmonaire.



Etirement et renforcement des muscles des épaules.



1. Appui de la colonne vertébrale contre un mur. 2. Stabilisation et renforcement abdominal et lombaire. 3. Stabilisation et renforcement du dos et des jambes. 4. Etirement des muscles dorsaux, détente, les jambes pliées.



mètres, c'est certes trop. Mais des ballerines plates, ça n'est pas assez. «Je conseille des talons de 3 à 5 centimètres, y compris aux messieurs. Ou des baskets avec une voûte plantaire bien marquée.» Des souliers mal choisis peuvent provoquer une rotation du bassin et du reste de la colonne. Assis ou debout, il ne faut pas non plus oublier de mettre le poids du corps sur les deux pieds.

Au quotidien, avant n'importe quel mouvement, il convient de se placer face à ce que l'on veut attraper.

D'où l'utilité d'une chaise pivotante au bureau. Par exemple pour aller prendre un dossier, répondre au téléphone – que l'on installera près de soi –, déposer des déchets dans la poubelle. «Le clavier doit se trouver à environ 20 centimètres du bord du bureau. Les poignets sont posés sur la table, seuls les doigts sont mobilisés. La distance entre l'œil et l'écran, qui doit se situer en face du corps, peut être de 50 à 90 centimètres.» A ce propos, la SUVA, assurance spécialisée dans les accidents pro-

fessionnels, propose des informations gratuites sur internet quant à l'ergonomie des postes de travail informatisés.*

«Il est nécessaire de s'arrêter toutes les demi-heures, même quelques minutes. Varier les postures reste indispensable.» Pour se délasser, on peut effectuer des rotations de la tête de gauche à droite, ainsi que des flexions et extensions de la nuque. Toujours par petits mouvements. «On a tendance à négliger les positions de détente. Pourtant, elles font un bien fou.»

Le soir, il suffit parfois de mettre des vêtements amples, de respirer calmement – inspirer par le nez et souffler par la bouche sans forcer – et de se laisser aller sur le sol quelques minutes (voir l'exercice) pour ressentir un certain bien-être. «Si les douleurs ne disparaissent pas, il faut impérativement consulter son médecin généraliste. Des solutions existent.»

Virginie Jobé

Photos Loan Nguyen

* www.suva.ch/fr

Infos: Ergoactis, tél. 079 751 96 13.