



LE DOS : ENTRETENIR & SOULAGER

FICHE N°4.1

1 6 CONSEILS POUR GÉRER LA DOULEUR

- Vivez le plus normalement possible.
- Pratiquez un exercice physique régulier, en débutant progressivement.
- Utilisez les techniques de relaxation ou de gestion du stress si nécessaire.
- Un poids lourd à soulever ? Pliez vos jambes, pieds à plat et ramenez l'objet près du corps.
- En position assise (jamais plus de 20 à 30 minutes d'affilée), testez la serviette roulée dans le creux du dos.
- En position debout prolongée, placez un pied sur une marche ou un tabouret.

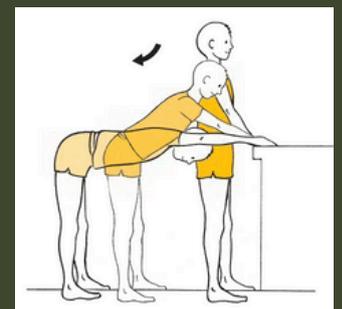
2 LE DOS ET LE TRAVAIL

- Le dos est fait pour le mouvement : il doit bouger et travailler pour être en forme.
- Le plus souvent, c'est parce qu'il est trop peu ou mal sollicité qu'il est douloureux.
- Pour prévenir le mal de dos, il est donc primordial de maintenir une bonne condition physique générale en faisant de l'exercice. Même si le travail est souvent physique, il ne remplace pas le sport qui fait fonctionner d'autres chaînes musculaires.
- Etirer les muscles du dos permet de le détendre et soulage.

3 2 EXERCICES SIMPLES POUR DÉTENDRE LES LOMBAIRES AU TRAVAIL

1- Position de départ :

- Debout, jambes écartées (largeur du bassin), mains en appui sur un bâton, un manche d'outil ou sur le véhicule
- Le mouvement :
 - En gardant le dos droit, reculer les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc - bras.
 - Creuser le dos et expirer pour bien étirer le dos. Maintenir la position ~10s et répéter si nécessaire.



2- Position de départ :

- Debout, jambes écartées (largeur du bassin), jambes légèrement fléchies, dos droit
- Le mouvement : talon bien à plat et on étire les bras vers le haut tout en soufflant

Besoin de plus d'exercices ou de détendre d'autres parties sollicitées ?
Consulter nos fiches pratiques n°10 .