



VIE PROFESSIONNELLE & PRIVÉE

FICHE N°9

1 AU QUOTIDIEN

- Bonne hygiène de vie : postures au quotidien, sport, alimentation, boire suffisamment d'eau (au moins 1L par jour), un bon sommeil permettront d'éviter les blessures, ...
- S'échauffer / S'étirer / S'assouplir (voir fiche n°10 sur les étirements).
- Réfléchir à son organisation de travail.
- Savoir porter sans se faire mal au dos : aide à la manutention ou port adapté.
- Equipements adaptés / Aménagement de poste.
- Le cas échéant se soigner (kiné, posturologue...) sans oublier de comprendre l'origine du problème !

2 LE SPORT

- Le travail physique diffère du sport autant physiquement que psychologiquement.
 - > **Physiquement** car les chaînes musculaires impliquées dans le sport sont différentes.
 - > **Psychologiquement** car la pratique d'un sport donne du plaisir et détend !
- L'activité physique réduit le risque de lombalgies. Elle améliore le sommeil. Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Pratiquer du sport c'est :
marcher au moins 20 min, courir avec des chaussures adaptées qui amortissent les chocs, la natation, le cardio, le fitness, la danse, le yoga... ou tout autre sport qui vous plaira !

Pour le dos : ce sont le repos et l'inactivité qui risquent à long terme de maintenir votre douleur.

3 LE MATIN ET LE SOIR : ASTUCES

- C'est le matin "à froid" que les douleurs s'expriment.
- Pour éviter d'être "coincé" ou de se faire mal, voici deux principes simples à mettre en œuvre :
 - **S'étirer** dans son lit avant toute autre activité ;
 - **Se lever en douceur** pour votre corps (schéma ci-contre)
- Le soir après une dure journée, pensez à votre dos : ne restez pas en flexion dans votre canapé : adopter un coussin "cale rein" qui permettra à votre dos de se détendre tout comme vous !
- Si vous sentez une tension, levez-vous et étirez-vous !
- Pratiquer des étirements pour diminuer la douleur.
- Pratiquer de la mobilité pour gagner en amplitude.



Source : Moveyourback



Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>