

La prévention pour les problèmes de dos

Associées à un mode de vie plus actif, de bonnes postures au travail, dans nos loisirs et pendant nos périodes de repos peuvent aider à prévenir les problèmes de dos. Nos postures et nos activités épousent le plus souvent une position penchée vers l'avant (en flexion), le bas du dos arrondi. Le travail à l'ordinateur et les séances de jeux vidéo sont des exemples de postures en flexion, tout comme jardiner ou prendre une boîte au sol.

Ces flexions répétées et soutenues mettent toujours les mêmes structures sous tension (muscles, vertèbres, disques, ligaments), ce qui entraîne douleur et fatigue musculaire.

Afin de prévenir la fatigue musculaire, il faut faire régulièrement des activités qui font bouger le dos différemment, c'est-à-dire dans d'autres directions, et non seulement en flexion. Les activités telles que la marche, la randonnée pédestre, les escaliers, la natation et le ski de fond placent le bas du dos en extension (se pencher vers l'arrière) et contrebalancent les activités en flexion.

Consultez votre physiothérapeute si la douleur persiste, il pourra vous soulager pour vous permettre de reprendre vos activités.

Source: www.oppq.qc.ca

et consultez notre site internet: www.cliniquephysioplus.com