

Conseils pour la prévention des douleurs lombaires

1. LE TOUS-LES-JOURS

Une bonne hygiène de vie :

- éviter tout excès de poids.
- éviter l'accumulation d'activités traumatisantes (bricolage, voiture, sport "agressif")
- éviter la station debout ou assise prolongée ou encore toute position immobile longtemps maintenue.

Sommeil :

Le lit doit être ferme (mais pas trop) et plat. L'oreiller doit être le plus ergonomique possible : peu épais, assez ferme et débordant en bas du cou. Les positions optimales pour le sommeil sont:

- sur le dos avec un petit coussin sous les genoux
- la position sur le côté en « chien de fusil » La position allongée sur le ventre est à déconseiller car elle est source de torticolis. Pour se coucher, 2 phases sont à respecter:
 1. s'asseoir sur le bord du lit.
 2. faire pivoter les jambes dans l'axe du lit. La démarche inverse est à faire au lever.

Chaussage :

Il est conseillé de poser le pied sur un tabouret et de se pencher en avant en veillant à garder le dos bien droit.

Travail debout. La hauteur du plan de travail doit idéalement permettre au travailleur de poser les mains à plat, coudes fléchis à 90°. Les pieds sont en position "en fente légère", cela signifie qu'un pied est nettement en arrière de l'autre, ce qui permet de diminuer les tensions lombaires discales à condition que le poids du corps ne porte que sur un pied. La position bras en l'air doit être évitée: il peut alors être utile de monter sur un escabeau ou un marchepied.

Travail assis. Il faut s'asseoir au fond d'un siège réglable en hauteur. Le fauteuil ne doit être ni trop bas, ni trop mou ou ni trop profond. Le dos doit être bien calé. Il faut se relever verticalement, sans se pencher en avant, en s'aidant des bras posés sur un accoudoir. Il ne faut pas rester en position assise immobile plus de 45 mn sans changer de position ou sans s'étirer.

Les tâches ménagères :

* **Le repassage.** il faut utiliser une table à repasser réglable en hauteur de manière qu'elle soit située à environ une dizaine de centimètres en dessous du niveau des coudes. Après 45 min de repassage, une pause est nécessaire.

* **La vaisselle.** Il faut si possible avoir un évier adapté à sa taille. Il est conseillé de s'y tenir le plus près possible, en écartant les jambes et en collant le bassin contre son bord.

* **Le ménage.** Pour faire le lit, il est recommandé de prendre appui sur une main posée sur le lit, ou, mieux, de s'accroupir avec le dos droit, ou encore de s'agenouiller en opérant une translation le long du lit. Pour laver le sol, il faut utiliser un balai avec un manche suffisamment long.

***Pour nettoyer les carreaux** ou une étagère haute, l'usage d'un escabeau ou d'un marche-pied est fortement recommandé afin d'éviter de trop cambrer le dos.

Port de charges lourdes :

La charge est à prendre au sol, en gardant le buste droit et en pliant les genoux. Elle doit être le plus près possible du corps sans induire de cambrure ni de torsion du rachis lombaire. Le conditionnement doit être adapté à l'économie lombaire (ex. : sac de ciment de 25 kg à privilégier au lieu des sacs classiques de 50 kg). il faut fractionner son travail en plusieurs voyages.

La conduite automobile :

La montée et la descente de voiture sont agressives pour le rachis lombaire; il est impératif d'effectuer ces manoeuvres lentement. Le siège du conducteur ne doit pas être trop éloigné du volant de façon que les bras soient presque tendus. il faut régler la position du siège à ses dimensions en jouant sur l'inclinaison même pour un court trajet et installer éventuellement un petit coussin au creux des lombaires. Si l'on doit effectuer un long parcours en voiture, il est bon de s'arrêter tous les 100 km et de marcher quelques instants.

2. LE SPORT

Sports conseillés :

En natation, la pratique du dos crawlé, ou éventuellement du crawl, qui renforce la musculature dorsale et limite la lordose lombaire est à privilégier alors que la brasse non coulée est à éviter.

La bicyclette nécessite un réglage optimal. La hauteur du guidon doit être fixée quelques centimètres plus bas que la selle. Cette dernière est réglée de telle façon que la jambe soit quasiment tendue lorsque la pédale est en position basse. La selle est avancée de manière que la pédale soit à l'aplomb du genou (manivelle en position horizontale). Le guidon est à adapter au type d'utilisation (promenade ou course) pour varier les appuis, afin d'éviter l'hyper-utilisation des épaules et des bras. Toute position "en danseuse" doit être minimisée comme la compétition qui surchargent exagérément le rachis lombaire.

La marche est bénéfique en terrain plat notamment, à rythme régulier progressivement croissant et sans port de charges.

Sports tolérés :

La course, le football, la voile, l'aviron, le golf, le patinage, le tennis... sont praticables à la condition:

- d'acquérir une bonne pratique technique en reprenant des cours si nécessaire
- de suivre un entraînement progressif
- d'effectuer un échauffement sérieux et prolongé
- de pratiquer une gymnastique d'entretien régulière à visée de stretching et de renforcement musculaire
- de ne pas pratiquer de compétition.

Pour jouer au tennis, la raquette doit être adaptée à sa pratique et à ses caractéristiques morphologiques, le placement par rapport à la balle doit être optimal. Enfin le service doit être d'exécution parfaite en évitant notamment de lancer la balle trop en arrière afin d'éviter l'hyperlordose lombaire.

Sports interdits :

Les sports de combat et les arts martiaux (le judo, la lutte, la boxe) de même que les sports violents exposés comme le rugby, le motocross, le parachutisme sont trop traumatisants surtout chez le sportif "vieillissant" de niveau technique moyen. Les sports comportant des tirs en extension basket, hand-ball, volley-ball sont aussi interdits.

3. LA GYMNASTIQUE QUOTIDIENNE

Une gymnastique d'entretien régulière :

La séance doit se réaliser, idéalement, tous les matins à la même heure afin de s'inscrire dans les automatismes quotidiens. Elle n'excède habituellement pas 10 min. Il faut être légèrement vêtu et se mettre dans une pièce calme, convenablement chauffée, sur un plan dur mais de contact doux (tapis, moquette, matelas de gymnastique). La séance commence par quelques exercices respiratoires amples (inspirer en gonflant le ventre, souffler en le rentrant) à visée préparatoire et relaxante, yeux fermés. Elle se termine par une douche ou un bain chaud.

Tout exercice qui déclenche une douleur doit être abandonné temporairement. Il est repris ultérieurement.

Échauffement :

Avant de faire les exercices, un échauffement d'une minute est conseillé:

- debout, tronc incliné en avant, le patient tourne 8 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 8 fois dans le sens opposé.
- debout, les bras le long du corps, le patient s'incline latéralement, une fois à droite, une fois gauche et cela 8 fois de suite.
- debout, buste droit, jambes et genoux serrés, le patient réalise une rotation du bassin 8 fois de gauche à droite et 8 fois dans le sens opposé.

Exercices de gymnastique :

Chaque mouvement doit être effectué 5 fois suivant une technique rigoureuse et progressive bien comprise du patient.

Auto-agrandissement actif. Debout, dos contre le mur, essayer de s'agrandir pendant une quinzaine de secondes, sans décoller les talons du sol.

Bascule du bassin : couché sur le dos, jambes fléchies, mains à plat le long du corps, expirer en plaquant les lombaires sur le sol, relâcher en inspirant.

Flexions groupées en position allongée sur le dos : jambes fléchies, ramener les 2 genoux tenus dans chaque main en fléchissant le cou au maximum, et maintenir la position quelques secondes puis relâcher

Suspension à une barre fixe : se maintenir dans cette position une trentaine de secondes, en veillant à bien se détendre et à souffler amplement. Si l'exercice induit des douleurs aux poignets, laisser reposer partiellement les pieds sur le sol.

Renforcement musculaire des muscles spinaux (du dos) : allongé sur le ventre, mains derrière la nuque, réaliser des extensions du rachis lombaire, en étirant la tête dans l'axe du corps.

Renforcement des quadriceps (cuisses) : debout, talons au sol collés au mur, pieds placés avec le même écartement que celui des épaules, fléchir les genoux une dizaine de fois.