

Mon dos et moi



*Conseils pratiques
pour mieux vivre
avec votre mal de dos*

Sommaire

Se lever, s'asseoir, se coucher, se chausser : autant de gestes simples du quotidien qui peuvent être difficiles à exécuter lorsque l'on souffre de douleurs lombaires.

Avec la participation d'un groupe d'experts, les Laboratoires GENÉVRIER ont rassemblé pour vous des conseils pratiques pour vous aider à apprivoiser votre mal de dos. Cet ouvrage peut également être consulté à titre préventif.

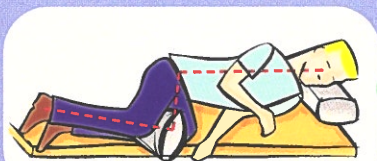
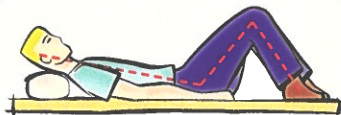
Un véritable guide illustré du mieux-vivre pour faire de votre dos votre meilleur allié !

I	Comment me lever ou me coucher ?	p. 4
II	Comment dormir ou me reposer ?	p. 5
III	Comment m'asseoir ?	p. 6
IV	Comment soulever une charge ?	p. 7
V	Quelques conseils... ..	p. 8

I

Comment me lever ou me coucher ?

Plier les
genoux.



Se tourner
sur le côté.



S'asseoir au bord
du lit en s'aidant des
bras (dos droit).

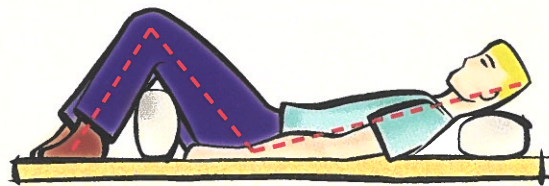


Prendre appui sur les
mains. Se lever.

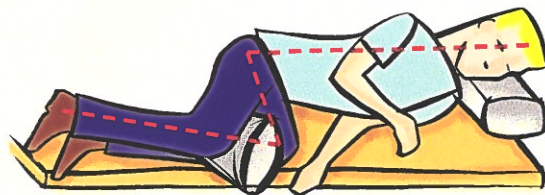
II

Comment dormir ou me reposer ?

Choisir une literie assez ferme.



Ne pas dormir à plat ventre !



Mettre un coussin entre les 2 genoux.

III Comment m'asseoir ?



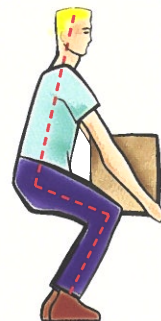
Cuisses à l'horizontale. Pieds en appui.



Attention !
Éviter les sièges trop bas et trop mous.

IV Comment soulever une charge ?

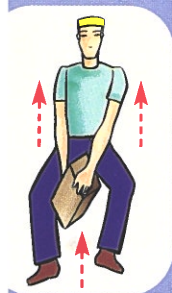
Se placer le plus près possible de l'objet en pliant les jambes et se redresser en les dépliant, tout en gardant le dos bien droit et l'objet près du corps.



Ne pas faire !

Quelques conseils pour...

PORTER UNE CHARGE



ARCHER ET PORTER



- Prendre deux sacs plutôt qu'un seul.
- Porter des talons ni trop hauts, ni trop bas.
- Porter les sacs en équilibre.



ne pas faire !

◆ M'ADAPTER À UN PLAN DE TRAVAIL POUR LA TOILETTE

Préférer la douche au bain pour éviter le dos rond.

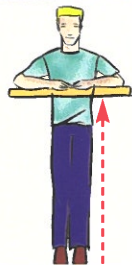


Devant l'évier ou le lavabo, écarter les jambes ou plier la jambe avant et s'appuyer sur le bord en gardant le dos droit.

◆ ME CHAUSSER

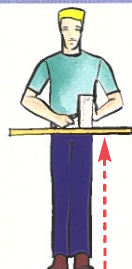


ADAPTER LA HAUTEUR DE MON PLAN DE TRAVAIL



Travail demandant
de la précision.

Travail ne demandant
pas d'effort important.



Travail demandant
un effort physique.

CES POSITIONS EN FENTE PEUVENT ÊTRE UTILISÉES
DE FAÇON PLUS DYNAMIQUE POUR BALAYER,
RATISSER, PASSER L'ASPIRATEUR...



Cet ouvrage a été réalisé par
les kinésithérapeutes
de l'Hôpital de la Croix Saint-Simon

Christine Cheyron, chef de service
Claudine Ang
Anne Becker
Delphine Bouchez
Caroline Coudre
Christine Courvoisier
Jean-Pierre Daniel
Stéphane Desmoucelle
Laurence Potaix.

Avec la participation des docteurs :
Pascal Chazeraïn
Catherine Cordonnier
Jean-Marc Ziza.

En partenariat avec
les Laboratoires GENÉVRIER.



Laboratoires GENÉVRIER - B.P. 47 - 06901 Sophia-Antipolis Cedex

Tél. : 04.92.91.15.60 - Fax : 04.92.91.15.30

<http://www.laboratoires-genevrier.com>