

KINÉ

Actualité Santé

S U P P L É M E N T A U N ° 9 5 5 D U 1 4 O C T O B R E 2 0 0 4 D E K I N É A C T U A L I T É

Dossier

Vous avez

mal au dos, nous avons mal au dos

Oui ou non vos questions sur le dos

Diététique

il ne veut pas manger,
il faut boire...

La revue des salles d'attente des kinésithérapeutes

Votre kinésithérapeute soulage vos tensions et restaure vos mobilités.

Vous pouvez l'aider à vous soigner en respectant les règles d'ergonomie. Il vous renseigne sur l'essentiel des "bonnes" et "mauvaises" positions dans votre activité professionnelle et privée.

Vous devez respecter ses conseils d'économie de votre colonne vertébrale pendant toutes les périodes douloureuses et lors d'activités fatigantes que votre dos ne peut pas supporter habituellement.



André Petit, responsable du centre de Formation MAIL 14 à La Rochelle est l'un des chefs de file des Écoles du dos de kiné. Il vous donne quelques conseils.

Comment éviter les rechutes ?

- Connaissez-vous la kinésithérapie préventive qui peut veiller sur vous afin d'éviter les récurrences, les aggravations du mal de dos ou la chronicité ?

- Savez-vous que les kinésithérapeutes connaissent toutes sortes de techniques et méthodes capables de prolonger les bienfaits de la rééducation qui vous est prescrite ? En choisissant pour vous les postures et mouvements à faire et à reproduire chez vous, votre kiné fait déjà de la prévention adaptée à votre cas.

- Après la rééducation, il peut vous proposer toutes sortes de massages qui chassent le stress et ses conséquences sur les tensions musculaires. Savez-



Kinésithérapie pr de la colonne et École du dos chez

vous que votre kiné détient la compétence légale exclusive de ces massages relaxants et de bien-être capables d'entretenir votre bonne santé vertébrale ?

- Interrogez-le également sur les gyms kiné ! En cours individuels ou en cours collectifs, il propose peut-être une de ces gyms du dos des Écoles du dos qui intègrent les chaînes musculaires et articulaires, gyms ballon, étirements et stretching décompressif des articulations arthrosiques, gymnastiques méziéristes, holistiques etc. Le tout selon vos fragilités, vos aspirations et selon les équipements de thérapie et de prévention dont il dispose.

Et quand tout va mieux

- Faut-il vraiment cesser pour toujours de se pencher par exemple ?

Non ! Mais il est fortement conseillé de passer par l'étape de la kinésithérapie préventive active. Elle reconstruit les fonctions, ravive l'intelligence articulaire, redonne force et vigilance musculaire.

Un petit rappel pour tout comprendre

- Savez-vous que vous possédez deux colonnes vertébrales et que c'est l'alternance d'appui sur chacune d'elle qui génère la bonne santé vertébrale ?

- La colonne antérieure, discale, dite de suspension, colonne passive qui subit les excès de flexion (assis ou penché).

- La colonne postérieure, celle des articulations et des muscles vertébraux, colonne de l'extension ; elle est dite dynamique. C'est celle du kiné préventologue, celle des gyms articulaires,

musculaires et neuro motrices, celle qui peut guérir la colonne antérieure (des disques) si les articulations redeviennent mobiles et si les muscles du dos retrouvent souplesse, vigilance, résistance et endurance.

En clair, la bonne santé de vos disques vertébraux dépend de la bonne fonction de votre colonne postérieure.

- Vous l'entraînez par des "postures et mouvements de santé" puisés dans les techniques École du dos chez votre kinésithérapeute.

- Vous l'entretenez par des séances éclair de "gym du temps perdu" assis - debout - couché et en obéissant à quelques règles élémentaires.

Par exemple, lorsque vous êtes assis

Pour respecter les règles européennes d'ergonomie appliquées à la station assise il faudra :

- si la chaise le permet incliner : soit l'assise du siège vers l'avant ; soit le dossier vers l'arrière pour respecter un angle supérieur à 100° (souvent 110°) entre les cuisses et le tronc ;

- si la chaise ne le permet pas, et que vous travaillez à un bureau, essayez de vous asseoir sur le devant de la chaise, les genoux vers le sol, et le dos loin du dossier. Comparez et tentez d'alterner avec votre position habituelle.

Si vous devez rester assis longtemps, le dos appuyé au dossier :

en voiture, dans un "fauteuil télé", au cinéma, en avion, vous installerez une "cale" dans le haut du creux lombaire, un pull, un coussin, une serviette roulée par exemple pour conserver votre indispensable cambrure lombaire.

L'erreur à ne pas faire.

Dans tous les cas, il est très démodé de s'installer assis au fond des chaises, bien "calé" à l'angle droit des cuisses et du tronc. Y rester est toujours inconfortable, les fesses glissent vers l'avant, les articulations vertébrales perdent alors leurs appuis comme chaque fois que la cambrure naturelle disparaît ! Tout le poids du tronc tombe sur la colonne antérieure... la hernie discale se prépare !

Les accoudoirs

Si vous êtes en voiture et si vous conduisez, méfiez-vous de votre appui prolongé sur l'accoudoir de la portière. Pratiquez une petite "gym du temps perdu" au volant par exemple... sans perdre la route des yeux !

- Transportez votre thorax à droite et votre poids sur la fesse droite... que vous reculerez également car cette hanche glisse souvent vers la pédale d'accélérateur et désaxe votre bassin !

- Profitez alors de cette correction articulaire pour soulager les disques en contractant les bons muscles au bon moment ! Prenez appui de la nuque sur



l'appuie-tête et poussez avec vos deux mains sur le bas du volant doucement. Creusez ainsi votre dos 10 secondes, 2 fois par heure !

Si vous êtes passager, faites la même chose dans l'autre sens !

Parmi les "gymnastiques des feux rouges"

- en attendant le feu vert - notre préférence en prévention des troubles vertébraux va aux séries de 10 contractions des deux fesses (muscles de la ●●●)

Les gyms du réveil

Elles sont très nombreuses, votre kiné les a adaptées à votre cas.

Méfiance, le corps se réveille lentement !

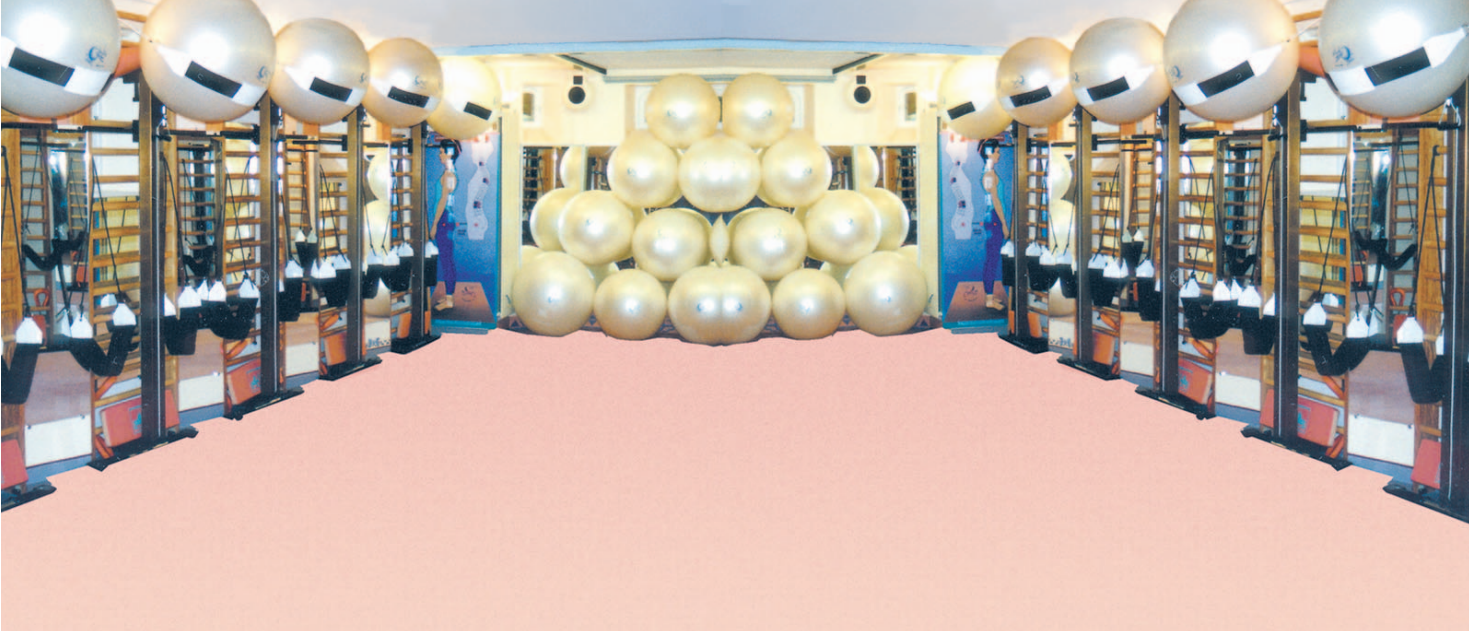
Évitez les étirements vifs, préférez les rotations paisibles du bassin et des cervicales...

La tête roule de droite à gauche lentement, elle ne frotte pas.

Un conseil : faites vos trois premiers pas sur la pointe des pieds, cela repositionne vos vertèbres endormies.



éventive vertébrale votre kiné



● ● ● propulsion et de l'extension lombaire) puis aux contractions, l'une après l'autre, et de plus en plus vite... jusqu'à "courir assis". Repérez ainsi le grand fessier paresseux parfois cause ou conséquence d'un pas plus court qui rend la marche asymétrique, ce qu'il faudra vérifier, puis corriger afin que :

- la marche devienne aussi un sport préventif des troubles vertébraux, en rendant les pas symétriques et en accélérant jusqu'à 110 ou 120 pas par minute, ce qui redresse le dos en stimulant les précieux muscles posturaux de la colonne vertébrale.

Lorsque vous êtes couché

Un bon lit est un lit dans lequel on dort bien et duquel on se réveille sans douleurs ! Si ce n'est pas le cas... avant de changer la literie, avez-vous essayé un traversin ? Surtout si vous dormez sur le côté, cela vous évitera peut-être de dormir en ville. Attention, ce

Les gyms du soir

C'est sûrement le bon moment pour faire les mouvements et postures appris au décours des séances de rééducation ! Vous pouvez ajouter trois grands mouvements respiratoires en creusant votre colonne dorsale à l'inspiration. Ajoutez aussi plusieurs séries de contractions des masses fessières, l'une après l'autre et de plus en plus vite jusqu'à "courir couché" et sans boiter ! Ces deux muscles martyrs, écrasés par la station assise sont les deux plus gros muscles du corps humain. Ils sont responsables lors de la marche du pas postérieur, dont la qualité et l'ampleur participent à votre redressement, votre santé vertébrale et à votre belle allure.

traversin doit avoir 21 à 23 centimètres de diamètre et contenir un matériau "tassable", afin de modeler à votre taille cette cale salvatrice pour certains.

Face à la vigueur souvent agressive des salles de fitness réservées à la jeunesse insouciante, la kinésithérapie préventive et ses Écoles du dos de kiné proposent toutes sortes de gymnastiques innovantes, variées, ludiques ou rythmées selon les principes d'une motricité cohérente articulaire, musculaire et de coordination, pour toute personne à la recherche d'une activité physique voire sportive, régulière et non dégradante à tous les âges de la vie.

André Petit

Centre de Formation MAIL 14 / La Rochelle
Photos : Art Studio La Rochelle

