



# Dossier prioritaire

Un guide de bonne  
santé dorsale



Workers'  
Compensation  
Board

---

Alberta



# Table des matières

## C'est votre dos, votre santé et votre choix

Introduction .....	3
Faits sur le dos .....	5
<b>Posture pour une bonne santé dorsale</b> .....	6
Position debout .....	6
Position assise .....	7
Position de sommeil .....	7
Soulever et transporter .....	8
<b>Maintenir une bonne santé dorsale</b> .....	9
Exercices .....	9
Un poids santé = un dos en santé.....	10
Moyens faciles d'être actif .....	10
Garder un bon moral .....	10
<b>Douleurs</b> .....	11
Chaleur et froid .....	11
Analgésiques .....	11
Thérapie parallèle .....	12
Rétablissement des douleurs dorsales .....	12
Quand consulter un médecin .....	13
C'est votre dos, votre santé et votre choix.....	14
Sources d'information .....	15



# Introduction

Le dos est l'une des parties les plus robustes de votre corps. Il est toujours là pour vous soutenir chaque seconde de chaque journée. Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux comprendre votre dos, les causes, la prévention et la gestion de la douleur. Plus de 80 % d'Albertains souffriront de maux de dos au cours de leur vie; il est probable que vous en faites partie. Faire face à des douleurs dorsales au niveau des tissus mous peut s'avérer frustrant, difficile, effrayant et même accablant. Des travaux de recherche nous démontrent actuellement que le meilleur moyen pour soulager la douleur dorsale (et l'empêcher de réapparaître) est de bouger; de s'étirer, de marcher, de nager : restez actif - l'activité choisie n'a aucune importance. Nous tenons à vous aider à éliminer la douleur dorsale : c'est en fait le but de ce livret.

***Si vous souffrez de douleurs dorsales, tournez-leur le dos.***



**Lordose du cou ou cervicale  
(courbure vers l'avant)**

---

**Cyphose de la  
poitrine ou dorsale  
(courbure vers l'arrière)**

---

**Lordose du bas  
du dos ou lombaire  
(courbure vers l'avant)**

## Faits sur le dos

1

**La plupart des troubles du dos ne sont pas causés par des blessures ou des maladies graves.**

2

**De simples tensions dorsales ne causent pas de dommages durables.**

3

**L'activité est le moyen de traiter la douleur dorsale des tissus mous le plus facile, le plus rapide et qui réussit le mieux.**

Une colonne vertébrale normale et en santé ressemble à un double S, ayant deux courbes à l'avant et une courbe à l'arrière. Ces courbes sont équilibrées et elles soutiennent la tête sur un pilier.

# Posture pour une bonne santé dorsale

## Position debout

La gravité nous tire toujours vers le bas, ce qui nous permet de nous tenir debout dans des positions bizarres : nous modifions la position de nos hanches, nous bloquons nos genoux ou nous nous appuyons sur quelque chose. Cependant, se tenir dans ces positions durant plusieurs heures risque d'occasionner des douleurs.



- Tenez votre corps de façon à ce que le dessus de votre tête, le centre de votre torse et le dessous de vos pieds créent une ligne droite verticale
- Essayez de ne pas rester dans une position trop longtemps; ajustez votre corps afin d'éviter la fatigue
- Gardez un pied élevé à une hauteur de 15 à 20 cm (6 à 8 po) : sur une boîte, un bloc, une marche ou une pile de livres
- Accroupissez-vous de temps en temps
- Si vous étiez penché(e) vers l'avant, étirez-vous et penchez-vous légèrement vers l'arrière



## Position assise

Une mauvaise position assise peut causer des problèmes pour plusieurs d'entre nous. Une mauvaise position assise peut faire incliner le bassin, aplatis le bas du dos, occasionnant ainsi des douleurs et des malaises.



- Soutenir les pieds est primordial : utilisez un repose-pieds si vos pieds ne touchent pas le sol, inclinez le repose-pieds si vous portez des talons hauts
- Gardez vos chevilles devant les genoux (vers l'avant) : cela vous aidera à garder l'équilibre et favorisera la circulation dans les jambes
- Ne mettez pas vos pieds sur les barreaux de chaise
- Conservez un espacement d'une largeur de trois doigts entre l'arrière de votre genou et le bord du siège
- Vos genoux devraient se situer au même niveau que vos hanches ou plus bas que celles-ci
- Lorsque vous êtes assis(e), assurez-vous que le bas de votre dos est soutenu par la chaise; votre support lombaire devrait se situer un peu plus haut que l'emplacement de votre os iliaque
- Soutenez le haut de votre dos en vous assoyant droit

## Position de sommeil

Un facteur crucial pour la santé de votre dos et votre bien-être général est d'assurer un soutien et un confort durant le sommeil.



- Si vous éprouvez des douleurs au bas du dos lorsque vous êtes étendu(e) sur votre dos, essayez de plier vos genoux et de les soutenir avec un oreiller. Vous pouvez aussi essayer de vous coucher sur le côté, genoux et hanches pliés, un oreiller entre les jambes
- Essayez différentes surfaces pour dormir : matelas en mousse, lits d'eau, mousse élastique : tout ce qui peut vous offrir une bonne nuit de sommeil

## Soulever et transporter

Suivez ces conseils afin d'éviter des maux de dos au moment de soulever et de transporter des objets :



- Placez vos pieds à une distance de la largeur de vos épaules afin de garder un bon équilibre
- Pliez les genoux et servez-vous des muscles de vos jambes
- Gardez la charge près du centre de votre corps
- Soulevez graduellement et doucement, ne faites pas de mouvements saccadés et servez-vous de vos muscles centraux pour garder l'équilibre et soutenir le dos
- Pivotez avec les pieds, n'effectuez pas de torsion dorsale en soulevant des objets
- Soulever des objets à deux demande de coordonner ses mouvements

# Maintenir une bonne santé dorsale

Que vous mainteniez un dos robuste ou que vous vous rétablissiez de douleurs dorsales, l'important pour une bonne santé dorsale est d'être actif et de demeurer actif. Adopter des habitudes que vous pouvez conserver tout au long de votre vie est important. Viser l'équilibre; l'exercice, un régime alimentaire équilibré et une réduction du stress aideront non seulement votre dos, mais également votre santé et votre bien-être en général. Accomplissez un peu plus tous les jours et n'oubliez pas c'est votre dos et votre choix.

## Exercices

Afin d'avoir un dos en santé, il est primordial de développer des muscles forts et flexibles pour soutenir la colonne vertébrale et maintenir une bonne posture. L'exercice et l'étirement quotidiens sont les seuls moyens de conserver des muscles forts et une bonne santé dorsale.

L'exercice régulier pourra :

- développer la force et l'endurance
- étirer les muscles et améliorer votre flexibilité
- maintenir la mobilité de vos articulations
- augmenter votre qualité de vie
- vous aider à mieux vous sentir tant physiquement que mentalement

Souvenez-vous de réchauffer doucement les muscles avant d'entreprendre des exercices et respirez profondément pendant l'exercice, car vos muscles ont besoin d'oxygène.

## Un poids santé = un dos en santé

Un surplus de poids ajoute un fardeau additionnel à la colonne vertébrale. Un mode de vie sain qui comprend de l'activité physique suffisante, une alimentation équilibrée et une gestion adéquate du stress peut améliorer de façon significative non seulement votre santé dorsale, mais également votre qualité de vie en général. Consulter son médecin au sujet de modifications à apporter à ses habitudes alimentaires est un bon point de départ. Souvenez-vous que l'important est d'apporter des modifications que vous pouvez maintenir tout au long de votre vie; c'est votre santé, votre dos et votre choix!

### Moyens faciles d'être actif :

- Marchez. L'endroit choisi n'a aucune importance. Un tour de la salle de séjour, un tour du pâté de maisons : tout est utile pour la santé et le rétablissement de votre dos. Allongez votre trajet à mesure, marchez plus loin chaque fois.
- Allez à l'intérieur lors d'intempéries. La marche dans les centres commerciaux lors des journées chaudes estivales et des soirées froides hivernales est fantastique et, en plus, plusieurs centres commerciaux offrent des clubs de marche!
- Allez au parc avec les enfants; faites voler un cerf-volant, allez en pique-nique, sortez!
- La natation est fantastique. Elle a très peu d'impact sur les articulations, et votre poids est soutenu par l'eau, c'est un moyen relaxant et sûr de se remettre en forme.
- Montez sur le vélo d'exercice et regardez votre émission télévisée préférée.
- Essayez des cours de danse avec votre partenaire : mettez-vous en forme et passez de beaux moments ensemble!

## Garder un bon moral

Un mode de vie santé ne se résume pas seulement à avoir une bonne alimentation et à faire de l'exercice. Votre santé mentale est une partie essentielle de votre bien-être physique et de votre qualité de vie en général. Faire face au stress quotidien de façon productive et garder une attitude positive vous aideront à bien vous sentir. Prenez soin de vous, prenez le temps de vous amuser, et souvenez-vous que rire est un excellent moyen d'éliminer le stress.

# Douleurs

Faire face à la douleur s'avère souvent difficile. Mais, il existe des moyens simples pour traiter la douleur afin de demeurer actif et d'empêcher la douleur de réapparaître.

## Chaleur et froid

La chaleur et le froid peuvent être utilisés pour soulager la douleur à court terme et pour libérer la tension musculaire. Plus efficace durant les 48 premières heures, essayez les deux pour voir quel moyen fonctionne le mieux pour vous; une bouillotte, un bain ou une douche ou peut-être un sac de glace, un sac de pois congelés ou un bloc réfrigérant sur la région endolorie de 5 à 10 minutes à la fois.

## Analgésiques

Les analgésiques comme l'acétaminophène, l'aspirine ou l'ibuprofène sont souvent les plus efficaces. L'utilisation d'analgésiques peut vous aider à surmonter la douleur dorsale initiale, afin de devenir actif et d'aider vos muscles à guérir. Souvenez-vous de prendre la dose recommandée, à l'intervalle recommandé, afin de maîtriser la douleur : ne la laissez pas avoir le dessus sur vous.

*(Ne prenez pas d'aspirine ni d'ibuprofène si vous êtes enceinte, si vous êtes asthmatique, si vous souffrez d'indigestion ou si vous avez un ulcère.)*

## Thérapie parallèle

Plusieurs thérapies parallèles existent pour vous aider à gérer votre douleur. Le yoga et l'acupuncture sont deux possibilités. Selon votre blessure et votre situation, vous pourriez choisir ces médecines douces pour vous rétablir. N'oubliez pas d'en discuter avec votre médecin avant de commencer quoi que ce soit.



**Restez positif** : le stress peut aggraver ou prolonger la douleur. Vous ne pouvez pas toujours éviter le stress, mais vous pouvez en diminuer les effets en maîtrisant vos respirations, en relaxant vos muscles et en adoptant des techniques calmantes. Un excellent moyen de réduire le stress ou la tension est de faire de l'exercice.

## Rétablissement des douleurs dorsales

La première chose à ne pas oublier est que vous n'êtes pas seul. Plusieurs ressources et systèmes de soutien existent pour vous aider à bouger et à vous remettre sur pied. Vos amis, votre famille, votre employeur, la CAT : nous voulons tous vous voir tourner le dos aux douleurs dorsales.

La douleur dorsale peut s'avérer effrayante, frustrante et décourageante. Mais souvenez-vous que la plupart des maux de dos ne sont pas causés par des maladies graves, et que grâce à l'activité physique, la plupart des maux de dos peuvent être diminués de beaucoup, voire parfois complètement éliminés.

Ne tombez pas dans le piège de penser que ce sera plus facile en retardant les choses; vos muscles ont besoin de bouger et d'exercice afin de demeurer forts et en santé. Plus vite vous devenez actif, plus vite vous tournerez le dos aux douleurs dorsales.

## Quand consulter un médecin



Même si vous êtes en mesure d'alléger une grande partie de vos douleurs dorsales, il arrive parfois que souhaitez seulement être certain de vos actions. C'est tout à fait normal. Les médecins peuvent vous rassurer au sujet de votre douleur et vous suggérer des moyens pour la gérer. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de remède rapide pour les maux de dos.

Consultez votre médecin si vous souffrez de douleurs intenses qui s'aggravent après plusieurs semaines au lieu de s'améliorer ou si votre mal de dos vous rend vraiment malade.

***Souvenez-vous que la douleur dorsale est rarement causée par une maladie grave.***



# C'est votre dos, votre santé et votre choix

Votre dos vous soutient tout au long de votre vie, il est donc facile de réaliser qu'un dos en santé est important, non seulement pour votre travail et votre gagne-pain, mais également pour votre qualité de vie en général! Ce sont les modifications simples de tous les jours qui font toute la différence. Vous n'avez pas à être surhumain, à courir des marathons ou à arrêter de manger vos mets préférés. Essayez de choisir un équilibre santé pour améliorer votre santé maintenant et vous garder en santé à l'avenir. Gardez le sourire, pensez simplicité et continuez de bouger! Nous voulons vous aider à tourner le dos aux douleurs dorsales; n'oubliez pas : c'est votre vie et votre choix.

## Repos comparativement à l'activité

Vous devenez raide	<b>Maintient votre souplesse et votre flexibilité</b>
Les muscles s'affaiblissent	<b>Développe les muscles</b>
Les os s'affaiblissent	<b>Renforce les os</b>
Vous perdez votre forme	<b>Vous devenez en forme</b>
Vous devenez déprimé	<b>Vous vous sentez bien</b>
La douleur peut s'aggraver	<b>Libère des éléments chimiques naturels qui réduisent la douleur</b>
C'est plus difficile de s'y remettre	<b>Vous tient dans le coup</b>



# Sources d'information

*The Back Book*  
Norwich: TSO, 2002

*Back to Basics*  
Edmonton: CAT-Alberta, 1999

[www.spine-health.com](http://www.spine-health.com)

## **Ressources:**

[www.backactive.ca](http://www.backactive.ca)





**BACKPAIN** > DON'T TAKE IT  
LYING DOWN

backactive.ca



@backactiveAB

WCB-112 FR  
(REV JUN 2015)