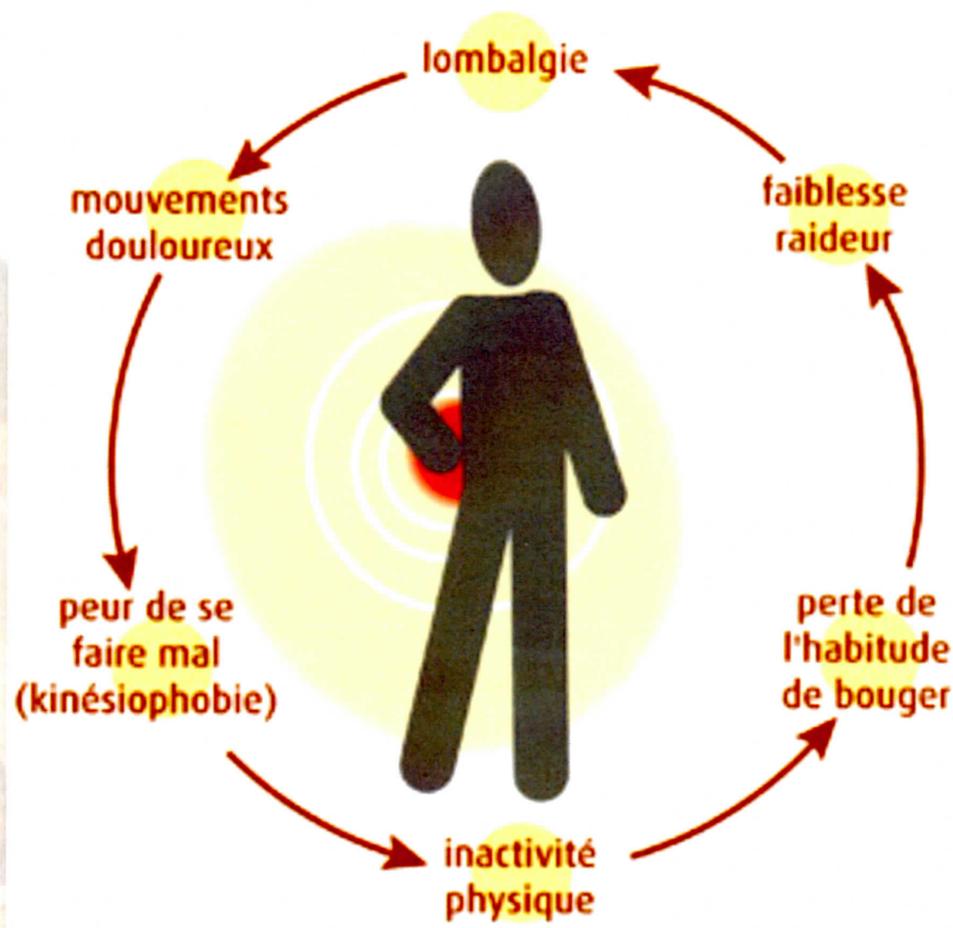




## Mal au dos chez le soignant: mal du siècle? mal du millénaire? Est-ce une fatalité ?



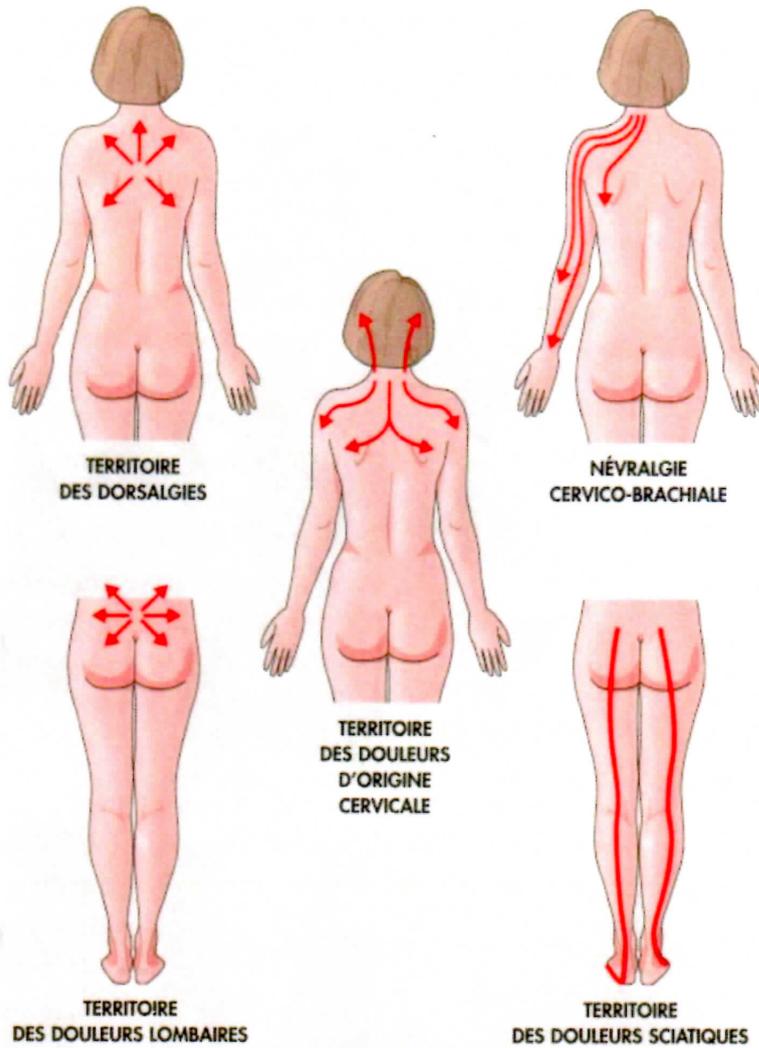
Dans toute la population le mal de dos est une réalité, en effet 85% de la population dit avoir eu mal au moins une fois dans l'année, et dans le monde soignant dont les infirmières et infirmiers et aides - soignants, nous arrivons jusqu'à 90% de la population qui a mal au dos plusieurs fois par an!

### Causes :

En premier lieu viennent **les postures et les conditions de travail** (Les habitudes gestuelles, locaux non appropriés, manque d'aides légères à la manutention, contrainte de temps, charge mentale);

**Les contraintes physiques** (bruit, température et ses variations, lumière, poussières,...)

**Des facteurs favorisants** ( attitude scolio-tique, lordose, cyphose, musculature peu développée, fatigue, burn-out, mauvaise hygiène de vie...)



## Les Douleurs:

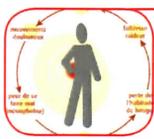
Ici nous parlons des douleurs autres que celles provoquées par des lumbago, ou hernie discale.

Heureusement souvent il s'agit de douleurs d'origine musculaire, parfois aussi liées à des débuts d'arthrose.

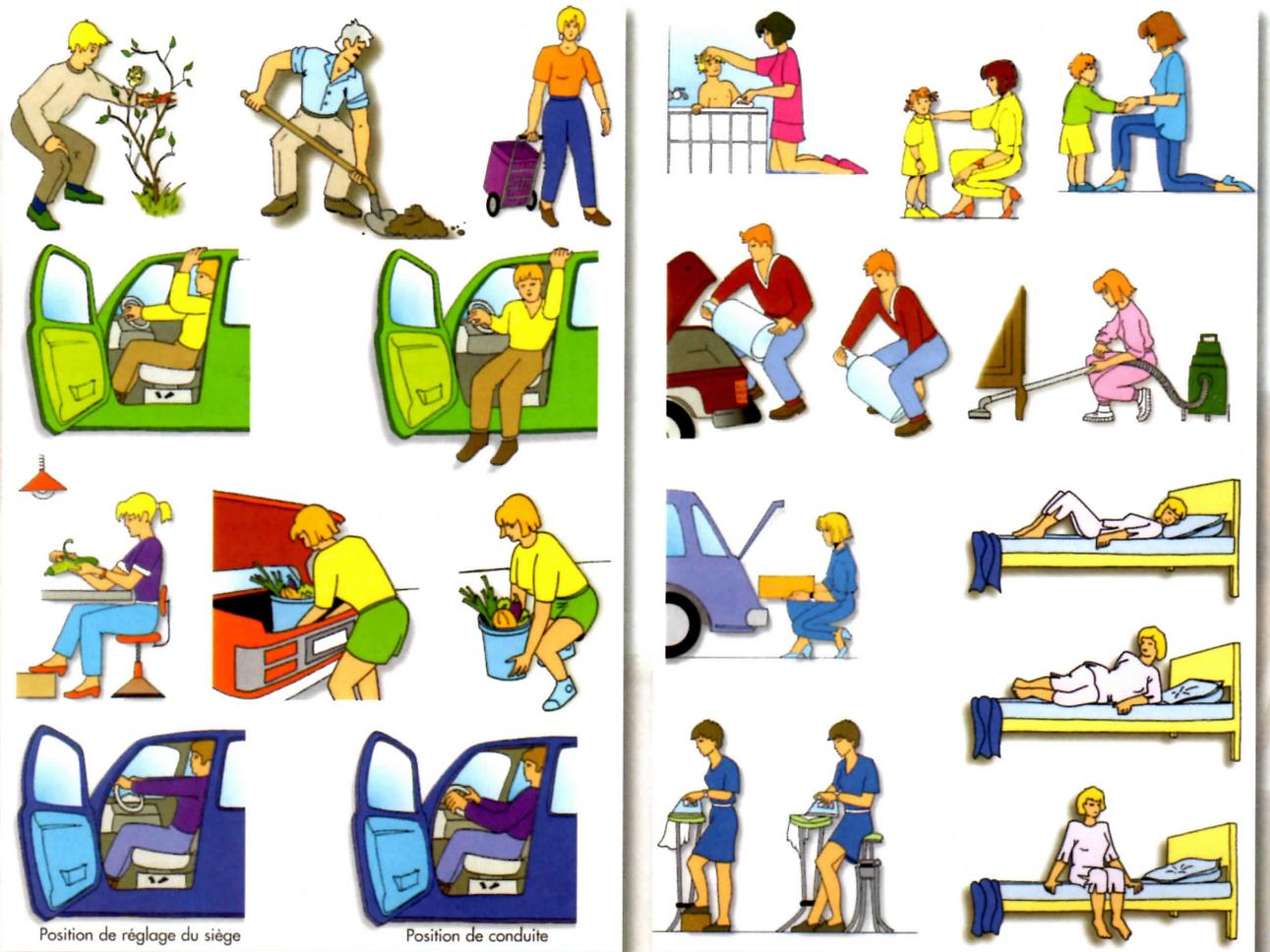
Comme le montre la vue ci-contre les trajets des cervicalgies, dorsalgies et lombalgies sont nombreux et nous laissons à chaque soignant le soin de reconnaître la ou les siennes...

Ces douleurs peuvent être passagères ou permanentes, isolées ou régulières, et dépendre du moment de la journée, et donc de la charge de travail.

La gêne est variable pouvant aller de la simple «tension» à la douleur invalidante, et plus ou moins associée à des maux de tête voire de vraie crise de migraine.



## Le Bon Geste au Quotidien



Crédit images INRS – Nancy – Neuville - France

### La prévention/la résolution du problème:

Le Coaching du Dos il comprend différents axes Hygiène de vie:

- par une alimentation adaptée,
- hydratation pendant la journée
- pause «active» ( étirement, gymnastique, ..)
- un repos de qualité en fin de journée, détente et sommeil de qualité grâce en autre à un mobilier ergonomique (fauteuil, canapé, matelas - sommier,...)

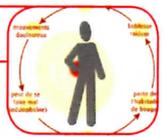
### Pratique d'activités sportives:

marche, vélo, natation (dont nage sur le dos sans effort), stretching ....

### Shiatsu Assis (technique amma)

Séances de Libération des Tensions Aimants, Patchs Lifewave®, massage aux pierres chaudes

Formation à l'épargne du dos (école du dos)



## POUR LE DOS

Exercice à répéter 4 à 5 fois



Bras à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches



S'asseoir sur les talons



Glisser les bras vers l'avant, tête dans les épaules, assis sur les talons

Se redresser en s'asseyant sur les talons



A quatre pattes ou assis, la bascule du bassin est très simple à réaliser. Elle permet d'étirer les muscles lombaires ou cervicaux. Exercice à répéter 2 à 4 fois sans douleurs.



Bomber le dos en baissant la tête



Creuser le dos en redressant la tête et revenir à la position dos plat.

Assis mains sur le bassin, rouler les fessiers vers l'arrière en respirant.



Même exercice vers l'avant, mains sur les genoux en creusant la région lombaire en respirant



## POUR LE DOS ET LES JAMBES

Circulation, relaxation

Sur le dos, au sol ou sur le lit, poser les pieds contre le mur, relâcher les jambes en respirant normalement puis profondément pendant 3 à 5 minutes. Laisser le bassin collé au sol.



Exercice à réaliser 5 à 6 fois en sentant vivre son dos.

Talons contre le mur, bien collés aux oreilles et à la paroi, tirés vers le haut.

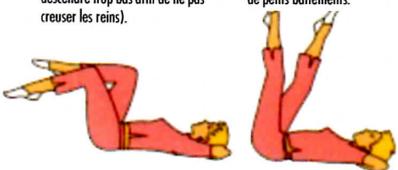


A une distance de un pied du mur, appuyer la tête contre la paroi et décoller le tronc pour l'amener droit (grandissez-vous.)

## POUR LES ABDOMINAUX (renforcement)

Allongé sur le dos, exécuter plusieurs séries de 10 sans douleurs

Allongé sur le dos, exécuter des mouvements de pédalage (sans descendre trop bas afin de ne pas creuser les reins).



Allongé sur le dos les jambes à la verticale du bassin, exécuter de petits battements.

Allongés sur le dos, jambes fléchies.

Dans le premier exercice les bras ne sont là que pour supporter la tête et non pour la lever. Les bras restent en permanence collés aux oreilles. Il n'y a aucun mouvement d'ouverture et de fermeture des coudes.

Exécuter 2 séries de 20 exercices dans chaque position

Placer les mains sur la tête, coudes pointés vers le ciel et bras collés aux oreilles. Relever le buste en dirigeant les coudes vers les genoux, en expirant



Placer les bras en croix, paumes contre le sol. Contracter les abdominaux et tirer les jambes contre la poitrine en expirant



## POUR LES YEUX (relaxation)

Debout, jambes écartées, pieds parallèles, yeux fermés. Bien maintenir le tronc, ne pas crispier les épaules, mais les relâcher entre chaque exercice sans ouvrir les yeux. 2 minutes par exercice.

- Poser les deux mains sur le sommet du crâne, serrer les paumes l'une vers l'autre pour faire glisser le cuir chevelu
- Mains de chaque côté du visage, petit doigts au-dessus des oreilles, pouces sous les yeux. Faire glisser la peau de dessous les orbites sur l'os de la joue par des cercles dans un sens puis dans l'autre.
- Déplacer les pouces sur les tempes et répéter les mêmes mouvements.



## POUR L'ENSEMBLE DU CORPS (relaxation)



Marcher pieds nus en déroulant la cheville, étirer les pieds

Mains tenues par les doigts, face à face, exercer une tension des bras et resserrer les doigts les uns dans les autres de manière répétitive



Masser le creux de chaque main avec le pouce

Masser les pieds à pleines mains et écarter les doigts de pieds avec les doigts



**Rolland BERTHET**

Infirmier Anesthésiste – Préventeur - Posturologue – Massage Assis

www.coachingdudos.net (entreprises et particuliers) Conseil en Espace de vie

Etude de Place de Travail – Formation - Tél : +41 79 443 55 83

