



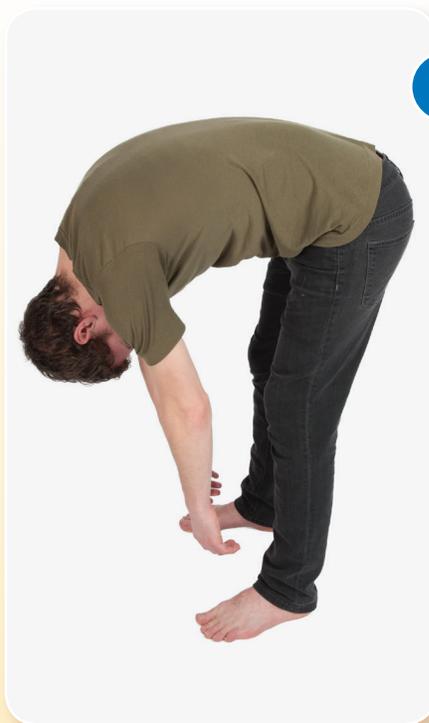
10 Dix bonnes habitudes pour ne pas être sur le dos...

Imaginez... un jour de repos total pour le dos, enfin libéré de tout mouvement impliquant les muscles et les articulations lombaires : bouger la tête, se pencher, se redresser, ramasser et déposer des objets, les déposer, et ainsi de suite! Malheureusement, tous les jours, des millions de Canadiens n'ont pas d'autre choix que de vivre l'incapacité et l'inconfort à cette partie du corps d'une importance capitale. En fait c'est surtout le mal au dos, au cou et/ou aux épaules qui motive les gens à demander un massage thérapeutique*. Si on n'avait que cinq minutes par jour pour s'occuper de notre corps, il serait très valable de cibler le dos. Oui, 5 minutes suffisent pour prévenir des blessures, favoriser le bon fonctionnement et regagner de l'énergie. Et si on disposait de 15 ou de 30 minutes... imaginez les bienfaits.

Ci-dessous, vous trouverez un régime d'entretien du dos efficace et sécuritaire, à l'intention du grand public. En cas de doute ou d'antécédents médicaux, consultez votre médecin.

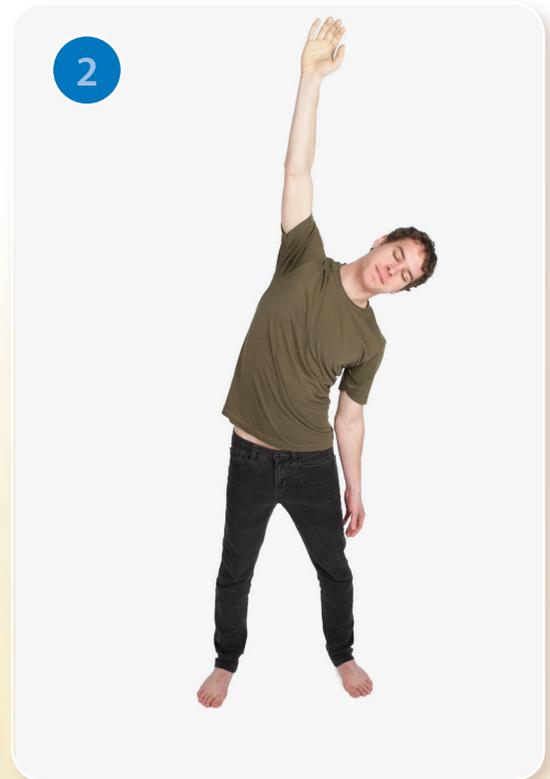
1. ÉTIREMENT VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE

Mettez-vous debout; les pieds vis-à-vis des hanches; les chevilles, les genoux et les hanches détendus; le dos plat; le menton légèrement baissé; le regard droit devant. Ressentez le torse qui laisse son poids couler vers la terre. Laissez la vertèbre supérieure se soulever et pivoter vers l'avant; puis, une par une, laissez les autres suivre, jusqu'à ce que vous soyez penché vers l'avant. Respirez bien avant de vous redresser, engagez le dos vertèbre par vertèbre en partant du bas de la colonne. Si vous avez le dos en forme, continuez légèrement vers l'arrière en faisant une rotation externe des épaules, ensuite revenez à la verticale et répétez la séquence plus vigoureusement.



2. ÉTIREMENT LATÉRAL

Toujours debout, inspirez en montant un bras latéralement jusqu'à ce que la main passe par-dessus de la tête et que son poids vous amène à vous pencher vers le côté. Regardez vers l'avant en vous imaginant entre deux grands rideaux; évitez toute rotation (colonne, cou) qui vous amènerait à leur toucher. Respirez bien pour favoriser l'étirement. Ensuite, inspirez en laissant monter l'autre bras jusqu'à ce qu'il vous amène à vous pencher vers l'autre côté. Respirez, redressez-vous et répétez plus vigoureusement si votre dos est en forme.



3. ROTATION

C'est l'heure de se déhancher : une hanche pivote vers l'arrière et entraîne la cage thoracique, suivie du coude, de l'épaule et de la tête; ensuite, l'autre hanche pivote et entraîne la tête, l'épaule, le coude, etc., dans l'autre sens. Allez-y doucement d'abord, ensuite plus vigoureusement en observant les coudes monter de leur propre gré! Pour terminer, revenez doucement à la posture initiale. En allant lentement, on se conscientise à un tel point que le corps reste bien aligné même si on bouge vite.

4. REPOS ACTIF

Sur un plancher propre et dégagé, couchez-vous sur le dos, les talons près des fesses (donc les genoux pointant vers le ciel), les bras le long du corps, le menton légèrement baissé, la nuque dégagée. Pour favoriser l'étirement, placez un livre de 5 cm d'épaisseur sous la tête. Inspirez jusque dans la poitrine et l'abdomen. Expirez en étirant la colonne vertébrale et en relâchant le poids du corps tout entier. Respirez ainsi pendant quelques minutes. Cet exercice relève de la technique Alexander et s'apparente également aux techniques sacro-crâniennes.





5. PAUSES

Quiconque désire éviter les lésions dues au travail répétitif (tendinite, tunnel carpien, maux de tête, troubles visuels, etc.), se doit de faire des pauses au travail, p. ex. 2 minutes par quart d'heure et 10 minutes par heure. Levez-vous, étirez-vous, buvez de l'eau, allez aux toilettes – faites-vous du bien tout en respectant le milieu dans lequel vous vous trouvez. Les bons employeurs le savent bien : une pause-santé améliore l'efficacité et la loyauté au travail.

6. ÉQUILIBRE GAUCHE-DROITE

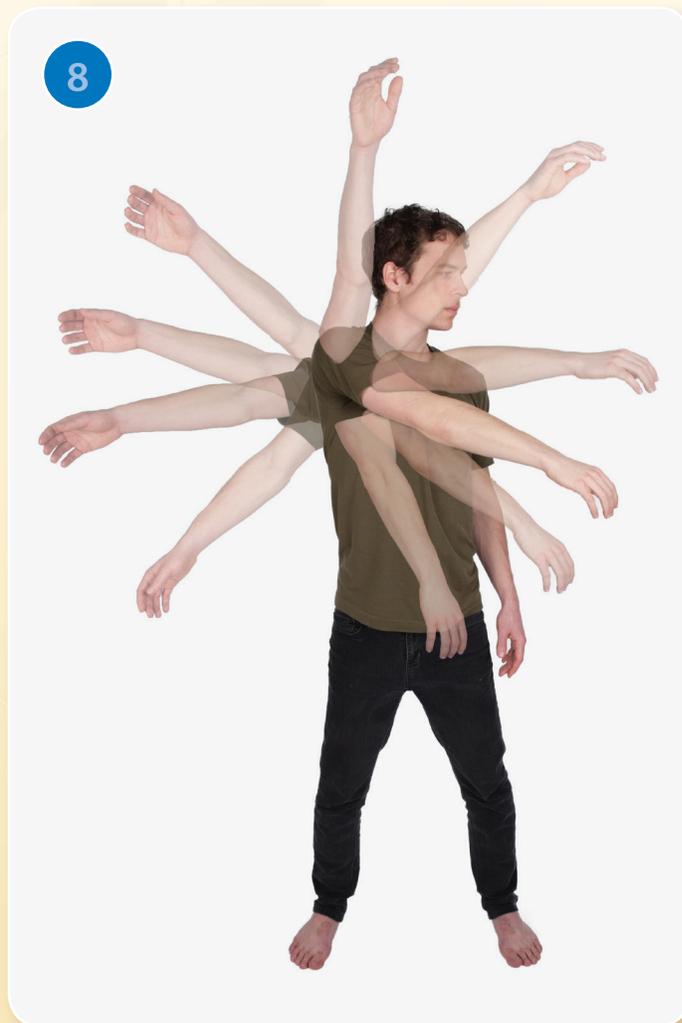
Lorsque vous travaillez manuellement – ordi, ménage, construction, etc. –, utilisez tantôt la main droite, tantôt la main gauche. Vous constaterez que certaines tâches se font presque aussi bien des deux côtés. Par exemple, notez quelle jambe tend à absorber le choc lorsque vous marchez ou lorsque vous ramassez une charge. Notez que d'un côté les muscles se reposent et se régénèrent, alors que de l'autre, ils se tonifient. En inversant les rôles, la posture s'équilibre. Et si jamais il vous arrive un pépin du côté dominant, l'autre côté saura prendre la relève sans arrêt de travail (ni de revenu!).

7. MASSAGE

Massez les points de réflexe qui se trouvent de chaque côté de 3 à 6 cm de la colonne vertébrale. Faites appel à un collègue (en proposant de lui rendre le même service!) ou à une simple balle de tennis. Pétrissez tout autour des omoplates, des épaules, du cou, du dos et de la cage thoracique en y allant doucement lorsque c'est sensible. Ainsi, la tension se dissout, la respiration s'approfondit, les tissus se régénèrent et l'on se sent bien.

8. MOBILISATION

Maintenant que les muscles se sont réchauffés et que les nerfs se sont décoincés, on peut encourager les articulations à retrouver leur pleine mobilité. Faites des rotations des épaules, vers l'avant et l'arrière – savez-vous que vous massez ainsi le cœur, les poumons et le diaphragme ? Poursuivez en effectuant des rotations et des étirements du cou; des cercles avec les bras, le long du corps et en travers du corps; des cercles avec les jambes (plus facile lorsque couché sur le dos, le genou fléchi); et des rotations des coudes, des poignets, des genoux et des chevilles. Cela complète la mobilisation lombaire effectuée aux étapes 1, 2 et 3.



9. ALIMENTATION

Il y a plusieurs écoles de pensées sur l'alimentation saine. En général, on s'entend que la qualité et la modération favorisent le bien-être et la longévité. Pas besoin de se limiter aux produits bios ou dits « santé », car avec quelques ingrédients frais et bon marché on peut faire un repas complet (et on appuie les agriculteurs d'ici). Bien mastiquer et éviter les collations ne nuit pas non plus! Ainsi, on assimile les nutriments, on élimine les déchets et on permet aux tissus de se renouveler. Protéines, gras et glucides ont chacun leur place à la table, même si la proportion idéale varie selon la nature et l'activité de l'individu.



10. SOMMEIL

Enfin! L'activité et le massage entraînent un bon sommeil. Et si jamais ce dernier tarde à venir, profitez du calme pour faire une activité qui vous plaît. Peut-être avez-vous une posture et un oreiller préférés; vous pouvez aussi vous coucher sur le dos sans oreiller. Un matelas ferme nous masse doucement le dos tout au long de la nuit, alors que le silence et l'obscurité revitalisent le corps tout entier.

