

**CHIREC - HÔPITAL DE BRAINE-L'ALLEUD**

---

## **SERVICE D'ERGOTHÉRAPIE**

**COMMENT PROTÉGER VOTRE DOS  
AU QUOTIDIEN ?**



*CHIREC - Hôpital de Braine-l'Alleud*  
Rue Wayez 35, 1420 Braine-l'Alleud



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)



# 1

## **Partie 1 :**

Mieux comprendre son dos

# 2

## **Partie 2 :**

Les positions conseillées :

- Couchée
- Assise
- Debout

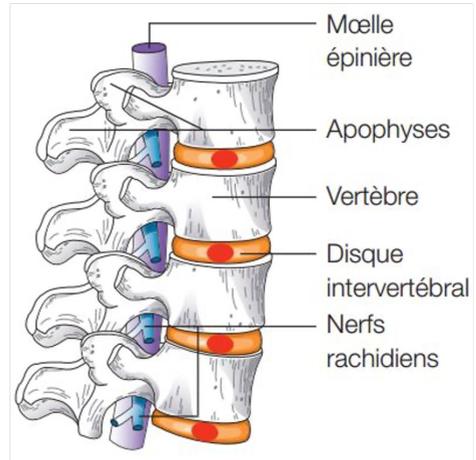
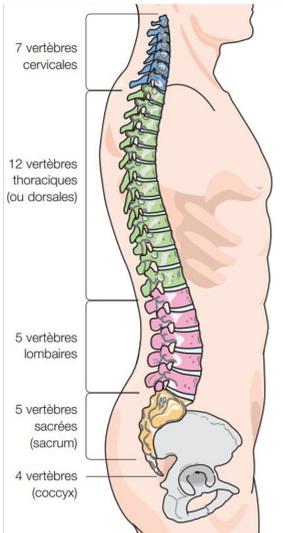
# 3

## **Partie 3 :**

Le dos et la vie quotidienne

# 1. MIEUX COMPRENDRE SON DOS

## LA COLONNE VERTÉBRALE



La colonne vertébrale s'étend de la base du crâne jusqu'au coccyx. Elle est composée de 33 vertèbres, dont 24 mobiles, qui protègent la moelle épinière. Elle est donc mobile, surtout au niveau lombaire.

Ces vertèbres ne sont pas empilées les unes sur les autres droites comme un mât. Vue de profil, la colonne forme un « S ». En effet, elle est constituée de 3 courbures :

- Lordose cervicale
- Cyphose dorsale
- Lordose lombaire



Ces courbures sont très importantes pour la flexibilité et la résistance -> Veillez à les conserver!

Entre chaque vertèbre s'intercale un disque nommé « disque intervertébral ». Ces disques servent d'amortisseurs et rendent possible les mouvements dans les trois dimensions de l'espace.

## LES PATHOLOGIES COURANTES

Les vertèbres lombaires sont les plus grandes vertèbres et les plus résistantes de la colonne. Elles supportent et distribuent la majeure partie du poids et des contraintes du corps, aussi bien au repos qu'en mouvement. De ce fait, c'est souvent à ce niveau là que se produit le mal de dos, on parle alors de lombalgie.

### **Lumbago**

Douleur musculaire aiguë dans la colonne lombaire avec sensation de blocage. Les douleurs sont violentes et gênent les activités de la vie quotidienne.

### **Sciatalgie/cruralgie**

Douleur nerveuse souvent due à une compression d'au moins une racine nerveuse. Les sensations vont des fourmillements aux douleurs franches pouvant s'irradier de la fesse à l'arrière de la jambe et parfois jusqu'au pied.

### **Protrusion discale**

Le noyau contenu dans le disque se déplace car il n'est plus bien retenu à cause de microfissures dans l'anneau fibreux.

### **Hernie discale**

Le noyau se retrouve dans le canal rachidien car l'anneau fibreux et le ligament vertébral se rompent.

### **Canal lombaire étroit**

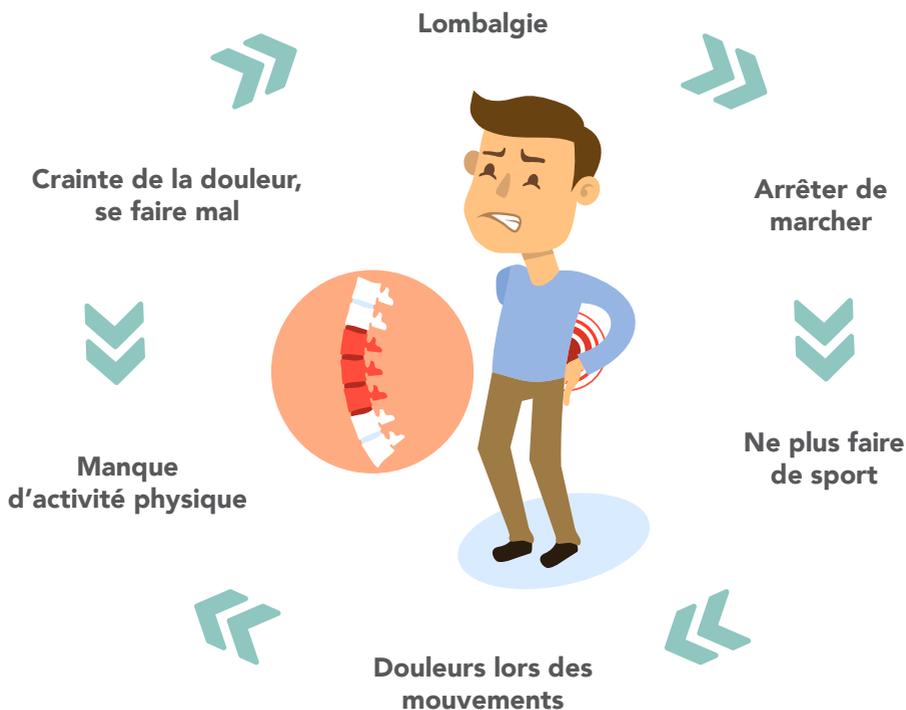
Le canal rachidien perd de l'espace car les disques s'usent et les articulations postérieures présentent petit à petit de l'arthrose.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour prévenir le mal de dos, il est primordial de maintenir une bonne condition physique générale en ayant une activité physique équilibrée.

L'activité physique de manière globale permet de solidifier le dos. Ne pas bouger pourrait, contrairement à ce que l'on pourrait penser, accentuer la douleur et favoriser la raideur et la fonte des muscles.

Les conseils qui suivent ont pour but de vous donner quelques astuces pour faciliter votre quotidien et vous permettre une récupération optimale de votre mobilité.



## 2. LES POSITIONS CONSEILLÉES

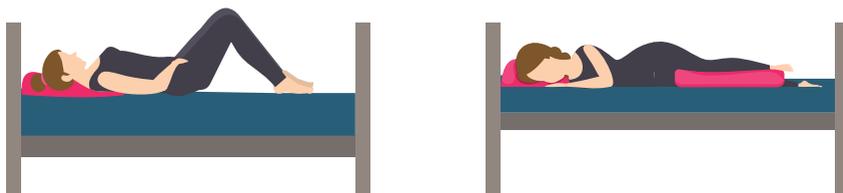
### LA POSITION COUCHÉE

Choisissez un matelas adapté à votre morphologie ainsi qu'une hauteur de lit qui vous permet de vous relever facilement.

#### Comment être bien installé dans votre lit ?

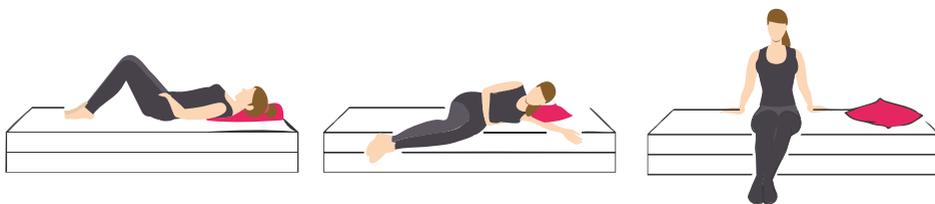
*Sur le dos* : Placez un coussin sous votre nuque et sous vos genoux.

*Sur le côté* : Placez un coussin sous votre tête et entre vos genoux.



#### Comment entrer et sortir de votre lit ?

Lorsque vous êtes allongé sur le dos, il est préférable de se tourner sur le côté, jambes fléchies, de prendre appui sur le coude et la main puis se relever le dos droit.



## LA POSITION ASSISE

Pour une bonne posture, il est primordial de choisir le siège adéquat par rapport à la tâche à effectuer.

Utilisez de préférence un siège ni trop bas, ni trop mou et avec des accoudoirs.

Lorsque vous êtes assis en position de travail, placez un petit cale-pied pour améliorer votre posture.

Évitez également de croiser vos jambes.

### Comment s'asseoir et se relever d'une chaise ?

- Avancez un pied et reculez l'autre sous la chaise.
- Approchez-vous du bord.
- Appuyez sur les accoudoirs ou sur les bords de la chaise s'il n'y en a pas.
- Poussez sur vos jambes et vos bras pour vous lever en veillant à ne pas courber le dos .

La position de travail



La position d'écoute



La position de détente

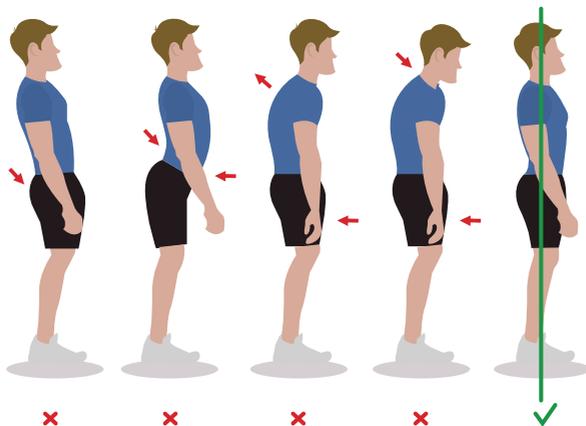


Max 20 min

## LA POSITION DEBOUT

### Comment se tenir « correctement » debout ?

*Bascule du bassin* : Avec la fatigue, le dos se creuse naturellement.  
Corrigez cette position grâce à l'auto-agrandissement et la bascule du bassin.



*Positions pour soulager :*



Assis-debout

Fente avant

Contre le mur

Hanche fléchie

# 1. LE DOS ET LA VIE AU QUOTIDIEN

## SE LAVER

*Si l'évier est bas* : Asseyez-vous au bord de la chaise

*Si l'évier est haut* : Restez debout, en fente avant en appui sur le lavabo

Pour vous laver les pieds :

- En position assise : Croisez une jambe sur l'autre. Si ce n'est pas possible, mettez le pied sur un petit tabouret en gardant le dos bien droit.
- En position debout : Posez le pied sur une chaise en gardant le dos droit.

Voici quelques conseils pour augmenter votre sécurité :

- Un siège ou un tabouret dans la douche.
- Une planche de bain pour vous aider à entrer et sortir de la baignoire
- Un tapis anti-dérapant.
- Des barres d'appui.



## S'HABILLER

### Comment s'habiller en toute sécurité ?

Préférez la position assise pour être en sécurité pour l'habillage du bas du corps.

Pour accéder plus facilement à votre pied, vous pouvez croiser une jambe sur l'autre en gardant le dos bien droit ou déposer votre pied sur un tabouret.



## LA VOITURE

### Comment entrer et sortir d'une voiture ?

- Reculez votre siège au maximum.
- Mettez vous dos au siège.
- Prenez appui sur le tableau de bord et sur le dossier du siège et asseyez-vous.
- Entrez les jambes dans la voiture sans torsion de votre dos.
- Réajustez votre siège.
- Vous pouvez installer un sac plastique sous vos fesses (ou un coussin pivotant) afin de tourner plus facilement.
- Faites l'opération inverse pour sortir.
- Evitez les voitures trop basses.

### Comment charger son coffre ?

Travaillez en fente avant, une jambe contre le pare-choc et appliquez les conseils de manutention expliqués au point suivant.



## LES MANUTENTIONS

### Comment soulever une charge lourde ?

- Positionnez-vous correctement : Encadrez la charge et élargissez votre base de sustentation en écartant les pieds.
- Préparez le geste : Pliez les jambes, gardez les courbures physiologiques du dos, assurez votre prise et rapprochez la charge le plus possible de vous.
- Verrouillez la colonne : Inspirez, contractez vos abdominaux et vos fesses.
- Soulevez la charge : Coordonnez les mouvements du tronc et des jambes.
- Portez la charge : Contre vous et en maintenant le verrouillage lombaire.
- Déposez : Utilisez la fente avant plutôt que la flexion du tronc.

**Ne soulevez pas de charges supérieures à 5 kg pendant 3 mois après une opération.**

## Comment soulever une charge légère ?

Le balancier



La fente avant



Le chevalier servant



## LA CUISINE

### Comment prendre un objet dans une armoire haute/basse ?

- En haut : face à l'objet, prenez plusieurs points d'appui. Si votre équilibre est bon, vous pouvez monter sur un marche-pied bien stable.
- En bas : Prenez un appui stable en faisant le balancier ou accroupissez-vous.
- Évitez ces situations en aménageant votre cuisine : placez ce que vous utilisez souvent entre l'ombilic et la poitrine.

### Comment préparer à manger ?

- Pour préparer : Assis devant une table ou assis-debout devant le plan de travail.
- Pour cuire : Appui sur le plan de travail et fente latérale.

### Comment faire la vaisselle ?

- Fente latérale pour avoir le plan de travail à hauteur des hanches.
- Fente avant en ouvrant l'armoire
- Si vous avez un lave-vaisselle : Même principe que pour une armoire basse.



## LES COURSES

### Comment utiliser un caddie ?

- Poussez-le ou tirez-le en gardant le bras tendu le long du corps.

### Comment porter un sac de course ?

- Fractionnez vos courses.
- Répartissez vos courses dans deux sacs de poids similaires.
- Préférez un sac à dos.



## LE MÉNAGE

De manière générale, il est important de vous organiser afin de faire régulièrement de petites pauses (fractionner) et de varier les positions de travail, le rythme et l'intensité de l'effort (alterner).

### Comment nettoyer le sol ?

- Réglez le manche pour qu'il arrive au niveau de vos épaules.
- Travaillez en fente avant en gardant le dos droit et déplacez vos pieds.
- Surélevez le seau.
- Si vous devez nettoyer en-dessous d'un meuble, mettez-vous en position chevalier servant.



### Comment mettre son linge dans la machine ?

- Placez le panier à linge au sol et mettez-vous en chevalier servant.
- Placez le panier à linge sur la machine ou sur un tabouret à hauteur du hublot et utilisez la technique du balancier.



## **Comment pendre son linge ?**

- Posez votre manne sur un tabouret.
- Prenez un séchoir qui arrive plus ou moins à hauteur des épaules.
- Déplacez vos pieds plutôt que de faire des torsions au niveau du tronc.

## **Comment repasser ?**

- Positionnez la planche à repasser à hauteur de vos hanches.
- Travaillez en fente latérale ou avec un pied posé sur un bloc ou assis sur un tabouret haut.

## **Comment faire son lit ?**

- Travaillez en fente avant ou latérale et utilisez un maximum d'appui.
- Pour border le lit, mettez-vous en position chevalier servant.
- Pour soulever le matelas et le retourner, faites-vous aider.

## **Comment laver les vitres ?**

- Utilisez une raclette à long manche.
- Placez le seau sur un tabouret à bonne hauteur pour éviter les flexions du dos.
- Mettez-vous en position chevalier servant pour laver les vitres en bas.
- Multipliez les points d'appui afin d'éviter les torsions du dos.

## LE JARDINAGE ET LE BRICOLAGE

Tout comme le ménage, il est important de fractionner et d'alterner les tâches.

### Comment travailler face à une table ?

- Travail fin et précis : Surélevez le plan de travail afin de ne pas courber le dos, posez votre pied sur un bloc.
- Travail lourd et en force : Mettez le plan de travail à hauteur des hanches et mettez-vous en fente avant.
- Évitez les torsions du dos en vous plaçant bien en face de votre tâche.



### Comment travailler au jardin ?

- Mettez-vous en fente avant pour ratisser ou creuser.
- Utilisez des outils à long manche.
- Mettez-vous en chevalier servant ou à genoux pour planter ou cueillir.
- Utilisez un coussin pour protéger vos genoux.
- Effectuez le travail face à vous pour éviter les torsions.



## S'OCCUPER DES ENFANTS

### Comment porter un enfant ?

- Mettez un genou à terre.
- Demandez à l'enfant de passer ses bras autour de votre cou.
- Mettez une main sous les fesses de l'enfant et l'autre dans son dos pour le plaquer contre vous.
- Redressez-vous en gardant le dos bien droit.
- Si l'enfant est un peu plus grand, demandez lui de monter sur une chaise et prenez-le de la même façon mais à bonne hauteur.



### Comment habiller un enfant ?

- Mettez l'enfant à votre hauteur ou mettez-vous à sa hauteur en mettant un genou au sol.

### Comment promener un enfant ?

- Utilisez une poussette pour éviter de le porter.
- Pour un nourrisson, vous pouvez utiliser une écharpe ou un porte-bébé.

## **LE SPORT**

Rappelez-vous, il est primordial de maintenir une bonne condition physique générale en ayant une activité physique équilibrée et régulière.

Il est important d'utiliser du bon matériel ainsi que d'avoir de bonnes chaussures adaptées à l'activité que vous faites.

### **Quels sont les sports recommandés ?**

Marche : Une promenade régulière est vivement recommandée.

Natation : Préférez le dos crawlé, limitez l'amplitude des bras.

Vélo : Réglez correctement la selle et le guidon.

### **Les sports à pratiquer avec prudence ?**

Tennis : Évitez les torsions en travaillant avec vos jambes.

Basket/volley : Faites attention aux sauts et aux extensions du dos.

Équitation : Faites attention aux chocs.

### **Les sports déconseillés ?**

- Tous les sports d'impact : parapente, deltaplane, parachutisme, trampoline...
- Les sports violents et de contact : rugby, football américain, boxe, judo,...



# NOS SITES HOSPITALIERS & CENTRES MÉDICAUX

## NOS SITES HOSPITALIERS BRUXELLES



Site DELTA

Boulevard du Triomphe, 201  
1160 Bruxelles



Site STE-ANNE ST-REMI

Boulevard Jules Graindor, 66  
1070 Bruxelles

## BRABANT WALLON



Site  
BRAINE-L'ALLEUD - WATERLOO  
Rue Wayez, 35  
1420 Braine-l'Alleud

## NOS SITES HOSPITALIERS DE JOUR BRUXELLES



Clinique de la BASILIQUE  
Rue Pangaert, 37 - 47  
1083 Bruxelles



Centre Médical EDITH CAVELL  
Rue Général Lotz, 37  
1180 Bruxelles

## NOS CENTRES MÉDICAUX BRUXELLES



Centre Médical  
EUROPE - LAMBERMONT  
Rue des Pensées, 1-5  
1030 Bruxelles



CITYCLINIC CHIREC Louise  
Avenue Louise, 235B  
1050 Bruxelles



Centre Médical PARC LÉOPOLD  
Rue du Trône, 100  
1050 Bruxelles

## BRABANT WALLON



CENTRE MÉDICAL  
JEAN MONNET  
Avenue Jean Monnet, 12  
1400 Nivelles



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)