ISO-info

JUILLET-AOÛT 2014

EXERCICES CONTRE LES MAUX DE DOS!

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Dans les cas de blessures au dos, environ une personne sur deux est de retour au travail dans les deux semaines suivant l'accident. Toutefois, il demeure un **18,3%** qui s'absente pour plus de **90 jours**. (http://www.irsst.qc.ca/manutention/portrait-statistique-des-lesions.html)

Le déconditionnement physique favorise non seulement l'apparition de la blessure mais est également un élément qui peut encourager la chronicité.





Au Canada, **80% des gens souffriront de maux de dos** au cours de leur vie.

LES GENS EN MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE SONT PLUS À RISQUE POUR LES MAUX DE DOS ET RÉCUPÈRENT MOINS RAPIDEMENT.

CE MOIS-CI…

Minimiser les Risques p.1

4 trucs efficaces p.2

Santé & Mieux-être au travail p.3

MINIMISER LES RISQUES DES TÂCHES

Évidemment, la première étape dans la prévention des maux de dos est de diminuer les risques liés aux tâches à effectuer.

Cela passe par l'ajustement ergonomique des postes de travail problématiques, par des méthodes de travail et de manutention adéquates ainsi que par des comportements sécuritaires.

Mais qu'en est-il de nos capacités individuelles ?

AUGMENTER NOS CAPACITÉS INDIVIDUELLES

Voici 4 trucs simples qui vous permettront de diminuer drastiquement vos risques de douleurs lombaires. :

1) **Développez votre endurance abdominale**
2) **Maintenez un poids santé**
3) **Développez votre flexibilité lombaire**
4) **Adoptez une bonne hygiène posturale**

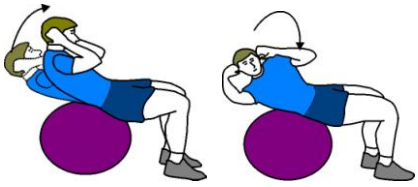
Voici quelques stratégies pour améliorer la santé de votre dos.

DÉVELOPPEZ VOTRE ENDURANCE ABDOMINALE

Saviez-vous que les gens ayant une endurance abdominale et une flexibilité sous la moyenne sont davantage à risque au niveau des maux de dos? La raison est simple : les abdominaux jouent le rôle d'une gaine supportant le poids du corps et absorbant les impacts. Si ces groupes musculaires manquent d'endurance, les tensions et les chocs transférés au niveau lombaire sont beaucoup plus importants.

Les exercices d'abdominaux les plus efficaces pour prévenir les maux de dos sont ceux sur surfaces instables (ex. : ballon suisse). Cependant, les exercices au sol sans aucun équipement sont aussi très utiles.

Voici deux exemples d'exercices pour les abdominaux sur ballon suisse :

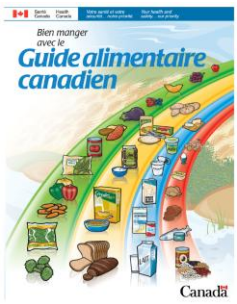


MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ

Évidemment, plus notre poids est élevé et plus notre dos doit supporter une charge importante. Voilà pourquoi l'une des méthodes les plus efficaces de diminuer ses douleurs au dos est tout simplement de perdre les livres en trop !

Vous ne serez certainement pas surpris d'apprendre que les deux meilleurs moyens de perdre du poids, et surtout des matières grasses sont :

1) Adopter de saines habitudes alimentaires ;
2) Demeurer physiquement actif.



DÉVELOPPEZ VOTRE FLEXIBILITÉ LOMBAIRE

Il est généralement connu que la flexibilité au niveau lombaire permet de diminuer les risques de blessures et de douleurs au bas du dos. Cependant, il est tout aussi important de développer la flexibilité de ses ischio-jambiers. Les ischio-jambiers sont les muscles à l'arrière des cuisses. Si ces derniers sont trop tendus, ils nuisent à la mobilité et causent une tension au niveau lombaire.

Voici donc deux exercices à favoriser (2 X 30 secondes) pour assouplir ces régions critiques (consulter son médecin/physiothérapeute dans les cas de blessures déjà présentes) :





ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE POSTURALE

Les troubles posturaux sont une des causes de nombreux maux de dos. Il faut donc identifier dans la vie quotidienne les éléments qui favorisent cette posture déficiente. Par la suite, il suffit de trouver un moyen de les contrer. Voici quelques exemples :

- Ne portez pas votre portefeuille dans votre poche arrière de pantalon. Votre posture assise en sera affectée… surtout si vous êtes très riche !
- Vous travaillez en position statique durant une longue période : bougez aux 20 minutes, déplacez-vous, gigotez !
- Vous devez souvent traîner un porte-document, une mallette ou une sacoche : évitez de surcharger son contenu et changez régulièrement le poids de côté.

CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, plusieurs habitudes personnelles auront un impact préventif majeur sur les maux de dos. En combinant ces comportements sécuritaires à un milieu de travail adapté, les chances de succès seront en votre faveur !

Note : avant d'entreprendre de nouveaux exercices, il est recommandé de consulter un kinésiologue, un physiothérapeute ou autre professionnel de la santé.

PROMOTION AOÛT 2014*

CALENDRIER ANNUEL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

DÉVELOPPEZ UN CALENDRIER ANNUEL D'ACTIVITÉS EN SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL. CONTACTEZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION SANS FRAIS.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 30 septembre 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678