

CHU DE NICE
SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE DIABETOLOGIE NUTRITION

Professeur Patrick FENICHEL

CYCLE D'EDUCATION NUTRITIONNELLE
QUI VEUT VOYAGER LOIN MENAGE SON DOS

**QUELQUES CONSEILS POUR CEUX QUI NE VEULENT
PLUS EN SOUFFRIR...**

Si un sujet debout pesant 50Kg se penche en avant pour arracher au sol une charge de 10Kg, la force globale transmise au disque L4-L5 et à L5 est de l'ordre d'une tonne...(STRAGNARA.EMC)

La surcharge pondérale majore ces pressions. Vous êtes sur le bon chemin en vue de la perte de poids. Vous devez aussi respecter une hygiène du dos. En effet les mauvaises postures longtemps **prolongées** (debout, assis...), les mauvais gestes de la vie quotidienne à force de **répétition** provoquent les « lombalgies ».

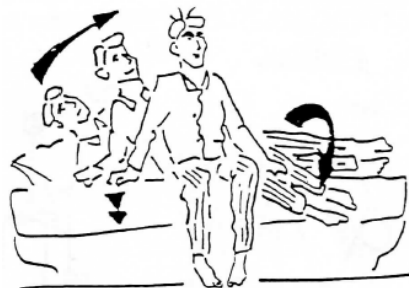
SE LEVER :

NON



Se lever brusquement en torsion du dos.

OUI



Jambes fléchies, se mettre sur le côté.
Dégager les pieds, se redresser en position assise en s'aidant des bras.

SE LAVER :

NON



Penché en avant au-dessus du lavabo, lavabo trop bas.

OUI



Dos bien droit, bonne hauteur du lavabo.



Assis.

Attention aux hyper extensions du dos : placer une glace annexe sur le mur pour pouvoir s'en rapprocher sans difficulté (maquillage, rasage...).

SE LAVER LES CHEVEUX :

NON



Flexion en grande amplitude et prolongée.

OUI



Position à genoux.



La douche.

S'HABILLER :

NON



Flexion en grande Amplitude.

OUI



Position assise.



Pied posé en hauteur et/ou dos plaqué contre un mur (enfiler son pantalon).

BALAYER, ASPIRER :

NON



Manche du balai trop court d'où flexion en grande amplitude.

OUI



Bonne longueur du manche à balai, bon jeu de jambes et de bras.



Pour nettoyer sous les meubles s'accroupir.

FAIRE LE LIT :

NON



Flexion et torsion du dos, lit trop bas.

OUI



Position à genou ou un genou à terre en position chevalier servant, bonne hauteur du lit.

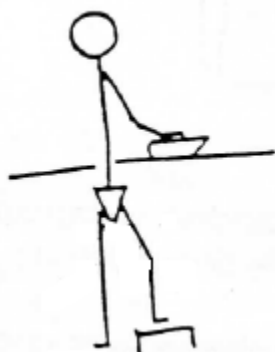
REPASSER :

NON



Table trop basse. Flexion et torsion du dos.

OUI



Bonne hauteur surélever un pied.



Assis dos droit, bonne Hauteur.

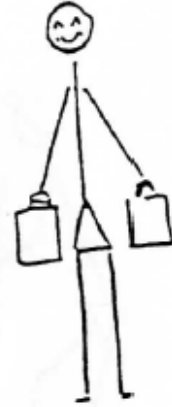
PORTER SES ACHATS :

NON



Inclinaison du dos.

OUI



Répartir les charges de chaque côté, mieux : utiliser un caddie.

LA POSITION ASSISE :

NON



Fauteuil bas, mou, profond position affalée.

OUI



Assise légèrement inclinée vers l'avant hauteur juste au-dessous du genou fesses au fond du siège, dos appuyé contre le dossier, pieds à plat au sol.

Veillez à la bonne hauteur des tables.

SOLEVER UNE CHARGE :**NON****OUI**

1. Se positionner près de la charge face à la direction du déplacement. Les pieds écartés doivent entourer une partie de l'objet.



2. Fléchir hanches et genoux, les talons doivent rester au sol. Saisir la charge avec une prise sûre et proche du corps, tester la charge.



3. Souffler en rentrant le ventre, se relever en étendant les jambes.

Si vous ne pouvez pas vous accroupir en gardant les pieds au sol, posez un genou à terre. Pour soulever la charge, il est alors possible de faire un relais sur la cuisse du membre inférieur placé en avant.



Pour une charge très lourde, penser à :

Fractionner les charges, si possible. Mieux vaut faire plusieurs fois le trajet avec moins de charge que l'inverse.

Solliciter l'aide d'une personne.

Utiliser un diable, un plateau à roulettes.

LES ACTIVITES PHYSIQUES :



- Eviter les sports asymétriques et/ou violents : sports de raquettes (tennis, squash), les exercices de sauts répétés.
- Le jogging : les chaussures devront être appropriées au terrain selon qu'il est mou, dur, glissant. Eviter les longues courses sur routes.
- Les sports de ballon demandent une bonne réception au sol.
- La natation : éviter le plongeon, la brasse trop cambrée, le papillon.



- La natation : vous apprécierez les qualités de l'eau porteuse et les bienfaits de l'eau chaude en pratiquant des nages sur le dos, le crawl (tête dans l'eau).
- La bicyclette.
- La marche.
- La pratique d'exercices de gymnastique adaptés : reprenez les exercices que nous avons fait ensemble !!!
- Le ski de fond.

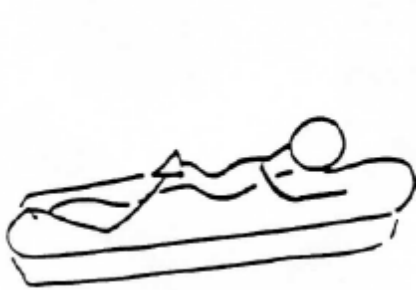
Pour la pratique d'un sport, j'insisterai sur la nécessité :

De l'apprentissage s'une technique correcte, sur une pratique régulière plutôt qu'irrégulière et excessive.

L'équipement devra être adéquat.

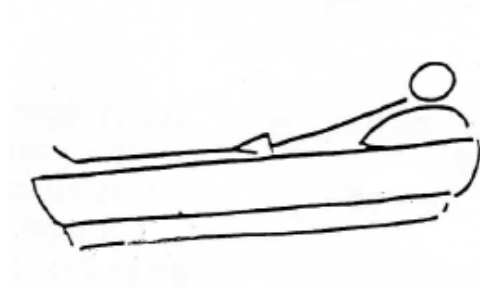
LORS DU SOMMEIL :

NON



La position sur le ventre accentue la lordose lombaire. Literie trop molle.

OUI



Adopter une position sur le dos ou sur le côté, pour la position sur le ventre placer un coussin adéquat sous le ventre. Choisir un lit avec un sommier rigide et un matelas de densité suffisante.