
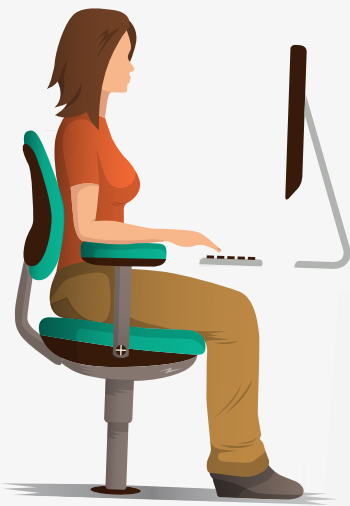


COMMENT RESPECTER SON DOS ?



Quand vous soulevez un poids, pliez les jambes, dos bien droit.



Face à l'ordinateur, vos cuisses et vos coudes doivent former un angle de 90°.



Que vous ne vous plaigniez jamais de votre dos ou, au contraire, que vous souffriez d'arthrose ou d'une hernie discale, votre dos doit être respecté. Tous les jours, dans chaque geste quotidien.

Avant tout, sachez que pour respecter votre dos, il convient d'observer trois règles :

- + essayez de limiter votre poids. Le surpoids est mauvais pour toutes les articulations du corps, et notamment pour celles de la colonne ;
- + ayez de bons abdominaux. Une sangle musculaire abdominale est fondamentale pour bien soutenir votre colonne. Parlez-en à votre médecin ou votre kinésithérapeute ;
- + habituez-vous à pratiquer les bons gestes quotidiens, respectueux de votre colonne.

Quelques trucs et astuces :

- + quand vous lacez vos chaussures, pliez les genoux et placez un genou à terre pour garder le dos bien droit. Ne courbez pas votre dos ;
- + quand vous soulevez un poids, pliez les jambes, dos bien droit ;
- + quand vous cherchez un livre ou un objet rangé dans le bas d'une armoire, de la même manière, pliez les genoux, pas le dos ;
- + quand vous passez l'aspirateur ou que vous balayez, veillez à disposer d'un manche suffisamment long pour vous permettre de garder le dos droit. Si nécessaire, pliez les jambes plutôt que le dos ;
- + face à l'ordinateur, vos cuisses et vos coudes doivent former un angle de 90°. Calez-vous bien au fond de votre siège, qui sera - si possible - muni d'accoudoirs.