

## Prévention des lombalgies

Le mal de dos est un problème qui coute cher à la société : première cause d'invalidité chez les moins de 45 ans et en particulier dans le domaine du bâtiment.

Expériences menées en milieu professionnel :

En chine : gym de pause

En France : méthode Paul Dotte pour les soignants

### Les troubles musculo-squelettiques :

Les troubles musculo-squelettiques arrivent a cause de la répétition des mouvements

Constitué d'un système actif (les muscles) et d'un système passif (os + articulations) et un système de commande (nerfs + cerveau)

Rôle du rachis :

- protection de la moelle épinière
- soutient la tête

Il doit être à la fois stable et mobile

Le dos n'est pas droit, mais courbé. Le rôle de ces courbures est l'équilibre et la résistance.

\* Précaution 1 -> il faut respecter les courbures naturelles du dos

Les mouvements de la colonne vertébrale :

- flexion en avant
- Extension (en arrière)
- Inclinaison latérale

Lumbago = douleur lobaire brutale qui peut survenir après un effort (plus ou moins intense)

Se soigne en : chauffant + massage + anti-inflammatoire + repos

A force de faire des lombagos on use les disques -> Hernie discale

\* Précaution 2 : décaler et écarter les pieds pour augmenter la stabilité

\* Précaution 3 : rapprocher au maximum notre centre de gravité de la zone où travaillent nos mains

Les trois huit du dos :

1/3 : transports, travail

2/3 : maison, loisirs, temps personnel

3/3 : repos