

Mal au dos? Surveillez votre posture!

Les heures "dangereuses", où l'on adopte des postures à l'apparence confortable mais néfastes pour le dos, se situent entre 20 et 23h.

La détente sans les risques

Se tenir droit en toutes circonstances? Il serait donc interdit de "se relaxer"?

« Non, bien sûr, nous répond François Stévigton. Quand on a pris conscience de la façon dont on se tient, on va tenter d'adapter les positions néfastes afin qu'elles ne soient plus dangereuses. »
Vade-mecum en six points.

1. Si vous voulez lire allongé sur le canapé, glissez un coussin dans les lombaires, un autre dans la nuque (cervicales) et un troisième sous les genoux, jambes repliées.
2. Si vous voulez regarder la télévision, calez bien votre dos (gare aux divans

profonds!) et dirigez votre regard face à l'écran et perpendiculaire à l'axe de votre corps. Si vous la regardez au lit, pensez à adapter aussi la hauteur de l'écran et à caler votre tête.

3. Si vous tenez vraiment à dîner sur la table basse, pour éviter le dos rond et le ventre plié en deux, asseyez-vous sur le bord du canapé, de façon à plier les genoux, redressez-vous à angle droit entre chaque bouchée, regardez devant vous quand vous mastiquez et n'arrondissez pas le dos.

4. Si vous lisez au lit, créez des appuis: allongé sur

le dos, placez plusieurs oreillers pour caler les lombaires, un sous la tête, un autre sur les genoux qui fera office de lutrin et d'autres sous les genoux pour éviter aux jambes d'être allongées.

5. Au bureau, adoptez une posture passive étudiée: l'écran en hauteur, le dos bien calé par le dossier, les fesses au fond du siège et n'allongez jamais vos jambes devant vous. Les architectes installés sur des sièges hauts, face à un bureau incliné, c'est l'idéal!

6. Pour dormir, jamais à plat ventre (pensez-y aussi à la plage) car votre cou est en

torsion dans ce cas (petit truc: placez-vous sur le côté en serrant un gros coussin contre votre ventre: il vous donnera l'illusion d'être à plat ventre!) Optez pour un oreiller peu épais et mou, qui garde la tête dans l'axe de la colonne. Et pour un matelas plutôt dur. M.B.



Un kinésithérapeute français nous livre sa méthode miracle!

« Il n'y a pas de mauvais dos, il n'y a que de mauvaises utilisations du dos! » C'est en ces termes que François Stévigton, kinésithérapeute français, diplômé en ostéopathie et en vertébrothérapie, conclut son livre "En finir avec le mal de dos". Dans cet ouvrage, pas de grandes théories anatomiques ni de conseils cent fois ressassés, style "pliez les genoux quand vous ramassez quelque chose". François Stévigton nous livre la méthode de bon sens qu'il utilise depuis plus de 30 ans pour soulager les douleurs persistantes de ses patients. Parmi ceux-ci se retrouvent de grands sportifs, mais aussi des patients "lambda", traumatisés ou souffrant de divers maux récalcitrants (torticolis, mal aux hanches, aux poignets, aux genoux, céphalées, acouphènes...). Il nous détaille ses conseils éclairés. « Quand la douleur est "illogique" – par exemple présenter une "tendinite" au bras gauche alors que ce bras, peu sollicité par un droitier, n'a de surcroît pas subi de traumatisme – il faut chercher plus loin!, nous explique-t-il. La douleur au coude est la conséquence d'une souffrance articulaire, entraînant une inflammation du nerf et une contracture musculaire réflexe, mais son origine est ailleurs. Souvent, il s'agit plutôt de névralgie que de tendinite. Donc maintenant, quand quelqu'un vient me voir pour son avant-bras, je vais directement m'occuper de son cou. Mais je vais aussi et surtout tenter avec cette personne de repérer ses habitudes néfastes. »

LES "MAUVAISES HABITUDES"

Les mauvaises habitudes ne sont pas celles que vous croyez. Jouer au tennis pendant deux heures n'en est pas une. Réparer, à quatre pattes, tête à l'envers, le siphon de l'évier, non plus. Porter une valise lourde, pas davantage. Voilà en effet ce que François Stévigton appelle des "mauvaises postures actives", qui alertent rapidement car on sent au moment même la gêne ou la douleur qu'elles procurent. En revanche, les "mauvaises postures passives" sont plus dangereuses, c'est-à-dire celles que vous prenez chaque jour, à vos heures de détente, auxquelles vous ne songez pas, parce qu'au moment où vous les accomplissez elles ne vous font pas mal. « Beaucoup d'efforts ont été accomplis sur le créneau 8h-20h, reconnaît le kinésithérapeute. Les gens qui travaillent dans les bureaux, équipés de sièges ergonomiques et d'écrans d'ordinateur placés suffisamment haut, ne risquent pas grand-chose. Le sportif qui pratique le volley, le tennis ou la natation de manière intensive non plus... jusqu'à ce que tous ceux-là rentrent chez eux et se jettent dans le canapé pour regarder la télé! » Ainsi, selon lui, dans les postures passives, quand les muscles ne nous protègent pas puisqu'ils ne travaillent pas, les personnes musclées et celles qui ne le sont pas se retrouvent à égalité. Voilà pourquoi même un champion pourra un jour ressentir des douleurs dès lors qu'il adopte, chaque soir en rentrant chez lui, une posture de détente néfaste.

SE TENIR DROIT!

Mais quelles sont-elles, ces mauvaises habitudes? Et que faire pour les contrecarrer? Nous en avons noté huit (voir croquis), allant de la lecture au lit à l'envoi de SMS tête baissée, en passant par la télé mal orientée qui vous force à la regarder de biais. « Plus les gens sont assis, plus ils ont mal au dos, constate François Stévigton. Pour éviter les problèmes, on doit développer la "proprioception" c'est-à-dire la façon dont on se perçoit, dont on sent son corps, ce qui permet de prendre conscience de sa posture. Si on avait en permanence un miroir devant soi, on se tiendrait en meilleure position! » Et cette bonne posture, c'est avant tout celle qui vous fait "grandir": c'est se tenir droit! C'est apprendre à marcher en fixant l'horizon et même à descendre un escalier sans regarder par terre. C'est s'imaginer roi, avançant dos droit et tête haute, sans faire tomber sa couronne (ne dit-on pas d'ailleurs "avoir un port de reine"?). Mais c'est aussi s'asseoir le dos droit, sans s'adosser à la chaise... « Autrefois, les gens lisaient assis sur un fauteuil Voltaire rigide, le livre posé sur un lutrin. Ils n'avaient pas tant de problèmes de dos, remarque le kinésithérapeute. Aujourd'hui, ils sont affalés dans le canapé, la colonne vertébrale en zig-zag ou regardant la télé assis dans leur lit, dos rond et jambes tendues... et ils ont des maux de toutes sortes. Se redresser offre aussi un regain d'énergie: pensez-y! »

Myriam Bru.

LES MAUVAISES POSTURES PASSIVES

© S. Lauwers



Assis en tailleur, dos rond, le nez baissé sur le PC posé par terre.



Assoupi dans le train, tête contre la vitre.



Regarder la télé, tête tournée sur le côté.



Affalé dans le canapé, pieds sur la table basse.



Dormir à plat ventre, tête forcément tournée pour pouvoir respirer.



Lire allongé, tête appuyée sur la main.



Lire ou tapoter sur une tablette, dans un lit ou un fauteuil, dos rond, tête baissée.



Téléphoner en coinçant le cornet avec son épaule pour avoir les mains libres.

3 idées fausses

Le port d'une ceinture lombaire finit par nous faire perdre nos muscles. « Non: ce qui fait perdre les muscles, c'est la douleur car, quand vous avez mal, vous ne faites plus rien. Vous devenez protectionniste à l'égard de vous-même. En portant une ceinture lombaire, vous vous autorisez certains efforts et cela fait malgré tout travailler vos muscles. Le but étant, bien sûr, de pouvoir à terme se passer de la ceinture. »

Porter des talons hauts donne mal au dos. « Non: cela accentue la cambrure, mais celle-ci n'est pas la cause des douleurs. »
J'ai mal au dos car j'ai fait un "faux mouvement". « Non: le geste n'est pas la cause de la douleur. Il s'agit d'une agression "normale" de la colonne, qui n'est pas supportée car le terrain est miné. »