

# Prévention des douleurs de dos

La prévention est l'élément essentiel du traitement à long terme des rachialgies. En effet, une fois la crise douloureuse calmée, les causes qui l'ont provoquée demeurent de sorte qu'un nouvel accident est toujours possible. Cette prévention repose sur la notion d'économie rachidienne, c'est-à-dire sur une meilleure utilisation du rachis dans la vie quotidienne afin de ne pas surcharger les vertèbres et les disques. Ceci implique une attention de tous les instants, le jour comme la nuit. C'est en prenant soin de son dos à longueur de temps que l'on pourra venir à bout d'une rachialgie chronique ou à répétition. Cette prévention implique un contrôle lors des positions prolongées et lors des mouvements. Nous allons passer en revue une à une ces différentes situations.

## Les positions prolongées

### 1. Positions allongées

Passant le tiers de notre existence en position allongée, il est indispensable de posséder une bonne literie et d'adopter une bonne position pendant son sommeil. Le non-respect de ces 2 règles explique la fréquence des douleurs du dos au réveil.

#### 1. **Sommiers et matelas :**

Ils doivent être en bon état, les plus mauvaises literies sont les literies hors d'usage. D'une manière générale, la literie doit être ferme sans être dure, de telle façon que, s'allongeant dessus, le dos garde ses courbures normales, donc pas de matelas où l'on s'enfoncé, ni de matelas qui ne se déforme pas. Pour les systèmes à ressorts, les matelas doivent avoir au moins 1800 à 2000 ressorts ce qui correspond aux matelas haut de gamme. Les sommiers à lattes sont également intéressants, mais souvent d'un prix élevé. Pour les couples de morphologies différentes, 2 matelas adaptés à chacun est une solution intéressante. La planche entre le matelas et le sommier reste une bonne solution provisoire permettant de programmer ultérieurement l'achat d'une literie correcte. Les literies sophistiquées avec multiples articulations sont, à de rares exceptions près, du domaine du gadget.

#### 2. **Oreiller et traversin :**

Le traversin cylindrique dur est à proscrire, car il imprime au cou des déformations importantes. On doit lui préférer un oreiller assez grand (40 x 40 cm, par exemple) en plume ou 1/2 plume qui permet au rachis de rester dans une position physiologique. Les oreillers anatomiques sont intéressants s'ils sont adaptés à la morphologie de la personne.

#### 3. **Les positions de sommeil :**

Au lit, nous adoptons volontiers une mauvaise position.

La position sur le ventre est à proscrire de façon formelle, car elle implique une attitude en rotation prolongée du cou et une position cambrée du bas du dos particulièrement nocives.

La position couchée sur le dos doit se faire avec un oreiller glissé sous la tête et les épaules permettant ainsi d'avoir le cou dans le prolongement du thorax c'est-à-dire légèrement surélevé. Il est possible, en cas de cambrure lombaire importante de mettre un oreiller sous les genoux.

Dans la position sur le côté, un oreiller doit également compenser la hauteur entre les épaules et le cou de telle manière que la tête reste bien dans le prolongement du dos. Cette position sur le côté doit être bien respectée, c'est à dire les épaules et le bassin de côté avec les jambes légèrement repliées et non pas les épaules de côté et le bassin sur le ventre (ou vice versa) car dans ce cas, il existe une torsion importante et nocive pour le dos. Enfin, la position allongée étant une position de récupération pour le dos, il est essentiel de dormir suffisamment et de plus, quand cela est possible, de prévoir un moment en milieu de journée pour s'allonger.

### 2. Positions érigées

La position érigée, assise ou debout, qui implique une attitude verticale du dos, n'est pas une position de repos. Ceci paraît évident lors de la station debout, mais la plupart des gens pensent reposer leur dos quand ils sont assis. Au lieu de cela, ils l'abîment encore plus. C'est là un des paradoxes du dos : "La position où on se sent détendu et relâché est une position dangereuse pour le dos".

Le dos est constitué d'un empilement de pièces articulées par des "caoutchoucs" (les disques). Pour qu'il puisse tenir en bonne position, le rachis doit être maintenu par la contraction des muscles paravertébraux et abdominaux. Ceci entraîne donc au bout d'un certain temps une fatigue musculaire physiologique qui peut devenir douloureuse. C'est le prix à payer pour protéger son dos. Si on refuse d'effectuer ce travail musculaire, le rachis doit alors s'équilibrer sans l'aide des muscles. Il le fait en se laissant fléchir en avant, en arrière ou sur le côté jusqu'à ce que les disques, articulations et ligaments soient tendus (par exemple, debout, le rachis lombaire se creuse et le rachis dorsal se met en dos rond). Le dos arrive alors à se maintenir, la personne ayant l'impression de ne pas se fatiguer puisque les muscles ne sont pas contractés, mais il s'ensuit une surcharge prolongée des structures vertébrales : relâchement général, mais surcharge rachidienne. Le travail musculaire (et ainsi la fatigue) peut être diminué en utilisant des appuis bien placés permettant de maintenir en bonne position le dos (dossier de chaise par exemple).

### 1. Positions assises :

Il faut donc maintenir les courbures du dos dans leurs positions normales (à mi-chemin entre le dos cambré et le dos rond, sans inclinaison sur le côté, ni rotation).

On distingue plusieurs situations suivant qu'il existe ou non un appui :

a) Assis sans appui :

Dans cette position, il faut sentir son bassin et le ventre se basculer vers l'avant (tel le cavalier sur son cheval), les pieds reposant sous le siège. Le dos est alors bien en équilibre sur le bassin mais au prix d'une contraction musculaire. Cette position assise sans appui ne peut donc pas être tenue indéfiniment. La chose à éviter est de laisser son dos partir en arrière et faire le dos rond.

b) Assis avec appui :

- **APPUI EN ARRIÈRE** : La position de base est la même que sans appui, mais la contraction musculaire peut être diminuée grâce à l'appui du bas du dos sur un dossier en calant les fesses bien dans le fond du siège puis en s'adossant progressivement à partir de cet appui.

- **APPUI EN AVANT** (travail à un bureau...) : Toujours même position de base, mais l'appui se fait soit par le tronc, soit par les avant-bras. Il est impératif de ne pas laisser le dos s'arrondir en arrière, mais de bien le conserver droit. Une bonne façon de soulager son dos en position assise est de s'asseoir à califourchon sur une chaise où l'on a placé le dossier en avant de telle manière que le thorax s'appuie sur ce dossier et que les avant-bras reposent dessus.

- **APPUI SUR LES COTES** (accoudoirs) : Il ne faut jamais s'appuyer sur un seul accoudoir car le dos alors s'incline sur le côté. Les accoudoirs ne servent qu'à soulager le poids des membres supérieurs.

c) Situations particulières :

- **CHAISES EN TOILE** ("chaise longue", "Transat") : Ce ne sont pas de bons sièges, car le dos prend une position dos rond.

- **FAUTEUIL "RELAX"** : Ce genre de fauteuil permet une position mi-assise, mi-allongée de bonne qualité à condition qu'il soit en bon état et qu'il existe un bon renfort au niveau lombaire pour maintenir le dos en bonne position.

- **SIÈGE ASSIS-GENOUX** : il s'agit d'un siège sur lequel reposent les fesses mais aussi les genoux permettant au dos de se trouver dans une bonne position. Ce type de siège est intéressant pour les personnes n'ayant pas de problème de genoux.

- **ASSISE EN SELLE** : il s'agit d'un siège sur lequel les fesses sont plus hautes que les genoux, comme sur une selle de cheval. Les pieds sont par terre et le dos est naturellement en bonne position. C'est la meilleure assise à condition de pouvoir régler la hauteur du bureau.

### 2. Positions debout :

a) Debout droit :

Dans cette position, on doit s'appuyer sur les 2 jambes de façon équilibrée en maintenant son dos bien droit. Il ne faut pas laisser le dos se creuser, ni s'incliner sur le côté. De même, la position déhanchée est nocive. Là aussi, un appui peut soulager les muscles du dos. Qu'ils soient antérieurs, postérieurs ou latéraux, tous les appuis sont bons à prendre à partir du moment où on empêche le dos de se laisser incurver entre l'appui et le bassin.

b) Debout penché :

Certaines activités (vaisselle, repassage...) imposent d'avoir le dos penché de façon prolongée et sont donc fatigantes. Il faut, lors de ces activités, chercher à soulager le dos au maximum. Pour cela travailler à la bonne hauteur afin d'éviter de se "casser en deux" et chercher des points d'appuis supplémentaires avec le tronc, la tête ou une main. On peut également avoir un pied qui repose sur un petit escabeau d'une dizaine de centimètres, cela permet au bassin de rester en bonne position.

## Les mouvements

Les activités physiques, qu'elles soient ménagères, sportives, de bricolage, de jardinage ou professionnelles devront toujours être pratiquées en pensant à protéger son dos. Le dos doit rester plat (ni creux, ni rond) et rigide pendant les activités. Ce sont les membres inférieurs qui doivent travailler : toujours plier les jambes plutôt que le dos. Si pendant le mouvement le dos doit être actif, il faut alors le mobiliser de façon lente et harmonieuse en évitant le plus possible les mouvements brusques et rapides en particulier lors des rotations du tronc ou du cou. Plutôt que de courber le dos en avant ou sur les côtés, utiliser la fente avant ou latérale. Pour se pencher en arrière, plier les genoux et s'incliner, dos droit.

### 1. Se lever, s'asseoir, se coucher...

Pour se lever d'une position allongée, il faut tout d'abord se mettre sur le côté, jambes repliées, puis pousser avec les bras afin de basculer d'un bloc et de se retrouver assis. De la position assise, toujours se lever de façon symétrique en prenant bien appui en avant sur les pieds et sans à-coups. Pour s'asseoir et se coucher, effectuer la manœuvre inverse.

### 2. Ramasser un objet léger à terre

Pour cela, 2 solutions ; soit s'accroupir, soit poser un genou à terre en gardant toujours le dos bien droit et ramasser l'objet. Surtout ne pas le ramasser en pliant le dos et en gardant les jambes presque tendues. Même si l'objet est léger, le dos supporte le poids de la tête, des bras et du thorax (à peu près la moitié du poids du corps), ce qui représente déjà une charge importante et dangereuse.

### 3. Porter une charge

C'est une manœuvre très souvent responsable des blocages du dos (lumbago) et des douleurs de dos. Elle doit donc être accomplie avec PRÉCAUTION.

Pour soulever la charge, plier les jambes en conservant le dos droit, rapprocher la charge le plus près possible du corps, puis se relever, en gardant la charge très près du buste, (en faisant bloc avec elle). Lors du port de la charge, conserver le dos bien rigide, ne pas se pencher et surtout ne pas faire de mouvements de rotations (s'il est nécessaire de tourner, ce sont les jambes qui tournent et qui entraînent en bloc le reste du corps). Pour la reposer, il faudra plier de nouveau les jambes, le dos toujours bien droit, puis poser doucement la charge et enfin se relever très doucement pour laisser au dos le temps de se réadapter.

Activités de la vie quotidienne

- **VAISSELLE** : appuyer la tête sur les éléments de cuisine au-dessus de l'évier ou reposer le pied sur un petit escabeau.
- **REPASSAGE** : soit debout, une main appuyée sur la table pendant que l'autre repasse ou avec le petit escabeau, soit assis sans appui (voir plus haut) et table à la bonne hauteur.
- **FAIRE LE LIT** : Un bon truc pour faire son lit sans se fatiguer est de se mettre à genoux, ceci évite d'avoir le dos courbé.
- **BALAYER OU PASSER L'ASPIRATEUR** : la meilleure façon est de travailler en fente avant en déplaçant alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre, le dos reste ainsi toujours droit. Préférer les aspirateurs-traîneaux roulant bien.
- **TÉLÉVISION, TRAVAIL SUR ÉCRAN** : Toujours regarder l'écran avec l'ensemble du corps de face et non comme fréquemment, la tête tournée de côté. Ceci impose de mettre la T.V. en face de la banquette ou des fauteuils et pour le travail sur écran, d'avoir un siège pivotant afin de pouvoir se tourner pour être en face de celui-ci.
- **TRAVAIL A UN BUREAU** : Être assis comme indiqué dans le paragraphe ASSIS AVEC APPUI ANTÉRIEUR, les avant-bras reposant sur le plan de travail et le corps bien face à celui-ci (pas d'attitude de 3/4 ou penchée sur le côté). Il est souhaitable afin de soulager le cou d'avoir un plan de travail légèrement incliné vers soi.

- **VOITURE** : La conduite automobile imposant la position assise est nocive. Les conseils concernant cette position restent valables, en particulier, il est nécessaire de bien caler son dos dans le fond du siège et de se recalculer régulièrement (tous les 10 Km ou 10 mn). Dans la position idéale de conduite, l'angle entre le dos et les cuisses est à peu près de 115°, les bras et les jambes légèrement fléchis. En cas d'assise un peu molle, il est possible d'interposer une petite planchette au niveau des fesses. Un appui-tête bien réglé permettra de reposer son cou lors des arrêts d'une part, et d'éviter le coup du lapin en cas d'accident d'autre part. Lors d'un long trajet, il faut respecter des arrêts toutes les 2 heures afin de se détendre et de s'étirer. Pour la marche arrière, éviter de tourner la tête trop vite et trop loin et se servir de ses rétroviseurs. Pour cela, il est souhaitable de disposer d'un rétroviseur central large et 2 latéraux afin de couvrir un champ important. Entrer ou sortir de la voiture provoque un nombre appréciable de problèmes de dos. Il faut donc entrer ou sortir de façon lente et contrôlée en évitant surtout les torsions. Une bonne solution actuellement est d'utiliser une voiture type monospace dans laquelle les sièges sont hauts. D'autre part, ne pas prendre d'affaires sur la banquette arrière à partir de la banquette avant mais les prendre par la porte arrière. Ceci est également valable pour les affaires sur la place avant droite (les prendre par la porte avant droite). Pour poser ou sortir une charge d'un coffre, il est important d'avoir la charge près de soi, puis de la poser ou de la soulever. Pour certaines charges, il est impératif de se faire aider afin d'éviter tout problème. Choisir enfin un coffre sans rebord en arrière.

## Conseils généraux

### 1. Le poids

Tout excès de poids est un fardeau supplémentaire pour votre dos. Il est donc extrêmement important de "garder la ligne" et si besoin de maigrir. Cela préservera votre dos mais aussi votre santé.

### 2. L'exercice physique et le sport

Faire de l'exercice physique régulier est indispensable pour prévenir les problèmes de dos. Ne tenant que grâce aux muscles, s'ils sont déficients, le dos ne pourra pas travailler correctement et souffrira. Mais de bons muscles ne signifie pas des muscles très forts, hypertrophiés, il ne sert à rien de faire de la musculation à outrance (les gens faisant du body-building ont aussi mal que les autres). Il suffit d'avoir des muscles "en bon état" et intelligents c'est-à-dire se contractant à bon escient. Les activités physiques régulières permettent cela. La meilleure activité est la marche, car elle permet un travail du dos debout et est une activité douce. Il s'agit de la marche à bonne allure et prolongée au moins 1 heure, 2 fois par semaine (type randonnée) et non du "lèche-vitrine". Pour les gens fragiles ou sortant d'un problème de dos, la natation est un bon exercice. Il faut préférer les nages sur le dos (dos-crawlé), mais il vaut mieux nager la brasse doucement que de ne rien faire. Par la suite, la marche est commencée. Pour un sportif, le footing est ensuite repris. Enfin quand le footing a permis de récupérer une bonne condition physique et un dos solide, le sport peut être repris mais pas avant.

La plupart des problèmes de dos chez le sportif sont dus au non respect des règles élémentaires du sport (fautes techniques, pas d'échauffement, mauvaise condition physique, charge d'entraînement trop importante).

Pour le dos, la sédentarité (inactivité physique) est aussi nuisible (sinon plus) que le sport exercé à outrance.

En cas de douleurs

Il peut survenir lors d'un surmenage du dos quelques douleurs qui souvent cessent rapidement avec des moyens simples :

- Le repos allongé reste un des meilleurs moyens de soulagement : augmenter la durée du sommeil, prendre le temps de s'allonger pendant la journée (faire une petite sieste d'1/2 heure le midi).
- Des bains chauds ou des applications de serviettes chaudes sur la région douloureuse.
- Des massages doux du dos.
- La position "assise à califourchon" est alors particulièrement intéressante.