

Attention au dos

capsule 4

Le dos est une merveille d'ingéniosité. La colonne vertébrale, avec ses 33 vertèbres, renferme et protège la moëlle épinière, d'où partent 31 paires de nerfs: certains transmettent des messages au cerveau alors que d'autres en transmettent du cerveau aux muscles. Quatre cents (400) muscles et un millier de ligaments l'aident dans l'accomplissement de ce travail.

Le dos est aussi à la base de tout mouvement. Grâce à lui, on peut s'asseoir, se tenir debout, marcher, se pencher, se lever, travailler et jouer; de là l'importance d'en prendre bien soin et de le maintenir en bonne santé.

Un bon dos

Plus on vieillit, plus il devient important de conserver la souplesse et la force des muscles qui soutiennent le dos. La flexibilité des muscles du dos, des fesses, de l'abdomen et des jambes assurent une aisance dans les mouvements.

La colonne vertébrale est supportée par les muscles abdominaux et dorsaux, tout comme le bâton central d'une tente l'est par les cordes fixées au sol.

Lorsque les muscles abdominaux sont faibles, deux seules cordes (les muscles du dos) doivent faire le travail de trois. Des muscles abdominaux trop faibles peuvent causer une courbature excessive de la partie inférieure de la colonne, ce qui force les disques et peut provoquer des maux de dos.

Parlons du dos

Si quelqu'un vous dit que son dos a «lâché», demandez-lui ce qui a lâché au juste. Un dos ne peut «lâcher», pas plus qu'un disque. Il peut toutefois arriver à un disque de se gonfler suffisamment pour toucher un nerf et causer de la douleur. La majorité des problèmes de dos proviennent de problèmes simples. Ils sont attribuables à la simple faiblesse ou rigidité des muscles et au manque d'exercices.

La posture

Pour conserver une bonne posture, il faut veiller à ce que toute la colonne vertébrale, allant du cou au bassin en passant par le tronc et la région lombaire, soit correctement placée. Pour corriger une inclinaison-avant excessive de la partie inférieure du dos, rentrez légèrement le ventre, serrez les fesses et fléchissez les genoux. Vous garderez ainsi plus aisément le dos droit.

Évitez de pointer le menton vers l'avant: rentrez-le un peu en gardant la tête directement au-dessus des épaules. Maintenez les épaules droites, un peu vers l'arrière, et détendues.

Les activités quotidiennes

Souvenez-vous des éléments d'une bonne posture en accomplissant vos tâches quotidiennes, soit en vous tenant debout, en marchant, en levant ou en portant un objet.

Voici encore d'autres conseils à suivre pour protéger votre dos lorsque vous levez ou transportez un objet:

- tenez-vous toujours en équilibre, les genoux fléchis et les pieds écartés;
- forcez des jambes pour lever un objet (ne laissez pas votre dos faire tout le travail);
- placez tout objet transporté près de votre corps;
- évitez toute torsion de la taille (faites face aux objets que vous soulevez ou déposez);
- portez des chaussures confortables qui supportent bien.

