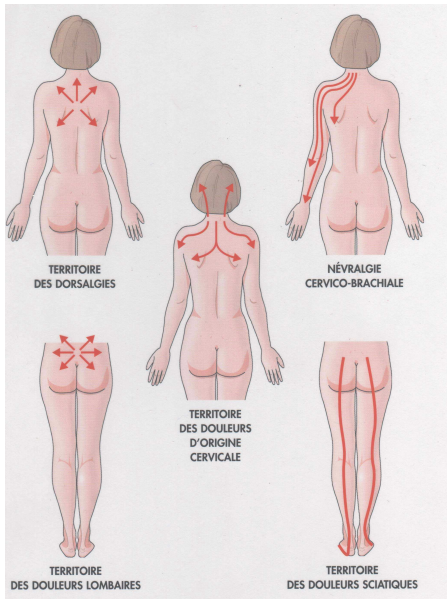


Mal au dos chez le soignant: mal du siècle? mal du millénaire? est ce une fatalité ?

Dans toute la population le mal de dos est une réalité, en effet 85% de la population dit avoir eu mal au moins une fois dans l'année, et dans le monde soignant dont les infirmières et infirmiers et aides soignants, nous arrivons jusqu'à 90% de la population qui a mal au dos plusieurs fois par an !

Causes :

En premier lieu viennent **les postures et les conditions de travail** (Les habitudes gestuelles, locaux non appropriés, manque d'aides légères à la manutention, contrainte de temps, charge mentale) ;
Les contraintes physiques (bruit, température et ses variations, lumière, poussières, ...)
Des facteurs favorisants (attitude scoliotique, lordose, cyphose, musculature peu développée, fatigue, burn-out, mauvaise hygiène de vie.....)



Les diverses douleurs du dos

Les Douleurs :

Ici nous parlons des douleurs autres que celles provoquées par des lumbago, ou hernie discale.

Heureusement souvent il s'agit de douleurs d'origine musculaire, parfois aussi liées à des débuts d'arthrose.

Comme le montre la vue ci contre les trajets des cervicalgies, dorsalgies et lombalgies sont nombreux et nous laissons à chaque soignant le soin de reconnaître la ou les siennes....

Ces douleurs peuvent être passagères ou permanentes, isolées ou régulières, et dépendre du moment de la journée, et donc de la charge de travail.

La gêne est variable pouvant aller de la simple « tension » à la douleur invalidante, et plus ou moins associée à des maux de tête voir de vraie crise de migraine

La prévention / la résolution du problème :

Le Coaching du Dos

Il comprend différents axes

Hygiène de vie :

par une alimentation adaptée, un repos de qualité en fin de journée, détente et sommeil de qualité grâce en outre à un mobilier ergonomique (fauteuil, canapé, matelas - sommier,

Pratique d'activités sportives :

marche, vélo, natation (dont nage sur le dos sans effort), stretching

Shiatsu Assis (technique amma)

Séances de Libération des Tensions (Aimants, Patches Lifewave®)

Formation à l'épargne du dos (école du dos)

Rolland BERTHET

Infirmier Anesthésiste - Posturologue – Massage Assis
 Coaching du Dos (entreprises et particuliers) – Conseil en Espace de vie
 Etude de Poste – Formation
www.coachingdudos.net

Suisse: +41 79 443 55 83 France: +33 6 60 81 77 27

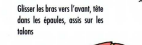
POUR LE DOS

Exercice à répéter 4 à 5 fois



Bras à l'épaulé des épaules, genoux à l'épaulé des hanches.

S'accroie sur les talons.



Glisser les bras vers l'avant, tête dans les épaules, assis sur les talons.



Se redresser en s'accrochant sur les talons.

A quatre pattes ou assis, la bascule du bassin est très simple à réaliser. Elle permet d'étirer les muscles lombaires ou cervicaux.

Exercice à répéter 2 à 4 fois sans douleurs.



Ramolir le dos en baissant la tête.



Créer le dos en redressant la tête et revenir à la position des pieds.



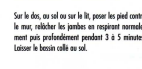
Assis moins sur le bassin, rouler les fessiers vers l'arrière en inspirant.



Même exercice vers l'avant, moins sur les genoux en exerçant la région lombaire en inspirant.

POUR LE DOS ET LES JAMBES

Circulation, relaxation.



Sur le dos, au sol ou sur le lit, poser le pied contre le mur, relâcher les jambes en respirant normalement puis profondément pendant 3 à 5 minutes. Laisser le bassin coller au sol.



Exercice à réaliser 5 à 6 fois en sentant vivre son dos.

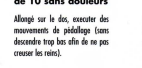
Talons contre le mur, bras collés aux oreilles et à la poitrine, tête vers le haut.



A une distance de un pied du mur, appuyer le talon contre la paroi et dissocier le bras pour l'amener droit (grandes bras).

POUR LES ABDOMINAUX (renforcement)

Allongé sur le dos, exécuter plusieurs séries de 10 sans douleurs



Allongé sur le dos, exécuter des mouvements de pédalage (sans descendre trop les talons de ne pas créer les raies).



Allongé sur le dos, les jambes à la verticale du bassin, exécuter de petits sautements.

Allongé sur le dos, jambes fléchies. Dans le premier exercice les bras ne sont là que pour supporter la tête et non pour la lever. Les bras restent en permanence collés aux oreilles. Il n'y a aucun mouvement d'ouverture et de fermeture des coudes.

Exécuter 2 séries de 20 exercices dans chaque position.

Placer les mains sur le lit, coude pointés vers le ciel et bras collés aux oreilles. Relâcher le buste en dirigeant les coudes vers les genoux, en expirant.



Placer les bras en croix, poignes contre le sol. Contracter les abdominaux et tirer les jambes contre la paroi en expirant.

POUR LES YEUX (relaxation)

Debout, jambes écartées, pieds parallèles, yeux fermés. Bien maintenir le tronc, ne pas crispier les épaules, mais les relâcher entre chaque exercice sans ouvrir les yeux. 2 minutes par exercice.

A) Pour les deux mains sur le sommet du crâne, serrer les poignées l'une vers l'autre pour faire glisser le cuir chevelu.



B) Moins de chaque côté du visage, petit doigt ou-dessus des oreilles, pointer sous les yeux. Faire glisser le pouce de dessous les oreilles sur l'os de la joue par des cercles dans un sens puis dans l'autre.

C) Déplacer les pouces sur les tempes et répéter les mêmes mouvements.

POUR L'ENSEMBLE DU CORPS (relaxation)



Machoir pieds nus en déroulant la cheville, étirer les pieds.



Mains tenues par les doigts, face à face, exercer une tension des bras et relâcher les doigts les uns dans les autres de manière répétitive.



Masser le crâne de chaque main avec le pouce.



Masser les pieds à plat, mais et écarter les doigts de pieds avec les doigts.