

GUIDE

Ergothérapie

Postures du corps lors d'activités quotidiennes



The Ottawa
Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer
les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.
Veuillez consulter votre médecin/ergothérapeute,
qui pourra déterminer si l'information
s'applique à votre cas.*

*L'Hôpital d'Ottawa
Service d'ergothérapie
613-737-8368*

Ergothérapeute

P891 (05/2016)

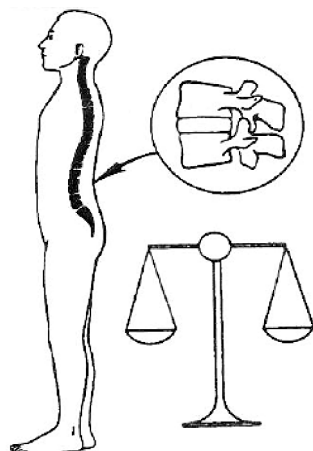
Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

La mécanique corporelle est l'étude des mouvements du corps pour prévenir et corriger les problèmes de posture, réduire les tensions articulaires et musculaires et améliorer les capacités physiques.

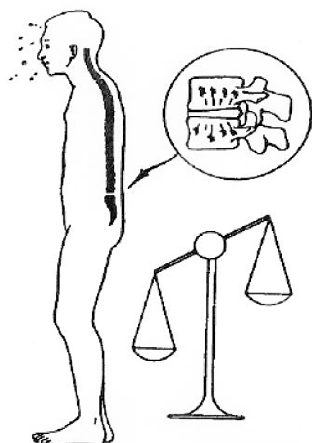


On a une **bonne posture** quand la tête, le cou, le dos et le bassin sont alignés. Le cou a une courbe naturelle vers l'intérieur juste au-dessus des épaules. Les oreilles devraient former une ligne droite avec les épaules.

Le **bas du dos** a une courbe naturelle vers l'intérieur. Si on s'assoit mal et se tient penché vers l'avant, le dos s'arrondit avec le temps. Se pencher à répétition pour prendre quelque chose dans le réfrigérateur, se brosser les dents ou attacher ses souliers peut causer des maux de dos avec le temps.



Si on a une **mauvaise posture** en position debout, la tête est poussée vers l'avant, s'éloignant des épaules, et le menton pointe vers l'avant. Se pencher la tête pour lire, conduire la tête en avant des épaules ou dormir avec trop d'oreillers sont des exemples de mouvements excessifs du cou.



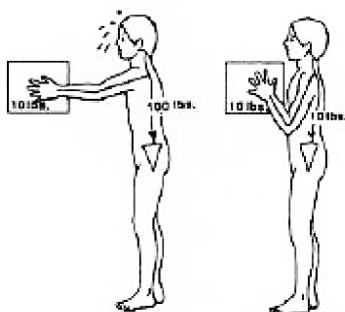
Une mauvaise posture est souvent le résultat de mauvaises habitudes adoptées depuis de nombreuses années. Si on maintient le corps dans une position pendant de longues périodes ou si on fait un mouvement à répétition dans une direction, avec le temps, les muscles se raccourcissent d'un côté du corps et s'étirent ou s'allongent de l'autre. Ces déséquilibres musculaires font généralement arrondir les épaules et courber le dos. Le corps perd sa courbe naturelle.



Si vous respectez la mécanique corporelle et faites des étirements et des exercices de musculation, cela pourra aider à corriger ces déséquilibres musculaires.

Notions de base de la mécanique corporelle :

- **Vérifiez le poids** de tout objet avant d'essayer de le soulever du sol pour être certain que vous pouvez le soulever en toute sécurité.



- **Répartissez le poids du corps** en écartant les jambes à la largeur des épaules. Vous risquerez moins de glisser.
- **Tenez les objets près du corps** pour réduire la pression exercée sur le dos.
- **Évitez les mouvements de torsion du dos quand vous transportez un objet.** Gardez le nez et les orteils dans la même direction pour réduire la pression exercée sur le dos.
- **Contractez les muscles abdominaux** quand vous soulevez un objet. Cela réduira la pression exercée sur le bas du dos.
- **Réfléchissez avant de soulever quoi que ce soit.** Planifiez comment vous allez positionner votre corps pour soulever un objet avant de le faire.
- **Soulevez avec les jambes.** Utilisez les muscles les plus forts pour réduire la tension exercée sur les plus petits muscles du dos.
- **Dégagez votre parcours.** Déplacez les obstacles sur votre parcours avant de soulever un objet.
- Quand c'est possible, **poussez plutôt que tirez.** C'est plus facile de vous servir de votre poids pour déplacer un objet.

Réapprendre à adopter une bonne posture peut aider à réduire la pression sur le dos et l'inconfort.

Douleur au cou :

- Évitez de pointer le menton vers l'avant pendant que vous faites des activités comme conduire une voiture, travailler à l'ordinateur ou même passer l'aspirateur.
- Évitez de tordre, de plier ou d'étirer votre cou pendant les activités. Utilisez plutôt des accessoires à long manche.

En position debout pendant de longues périodes :

- Tenez-vous bien droit, le ventre rentré.
- De temps à autre, déplacez votre poids d'un pied à l'autre.
- Posez un pied sur une surface surélevée pour réduire la pression sur le bas du dos (tabouret, annuaire téléphonique, rebord d'une armoire).
- Évitez les mouvements de torsion non nécessaires. N'oubliez pas de pointer le nez et les orteils dans la même direction.



Dans la cuisine :

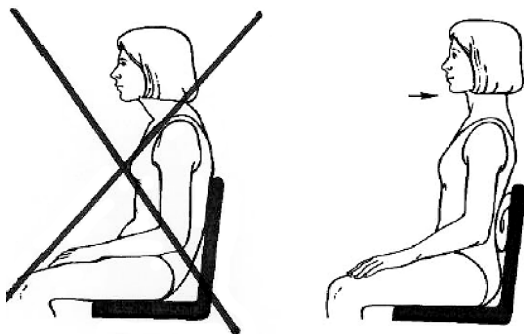
- Utilisez un chariot pour éviter d'avoir à transporter vous-même trop d'objets.
- Placez les articles que vous utilisez souvent à une hauteur adéquate, entre la taille et les épaules, pour éviter de vous pencher ou de vous étirer.
- Quand vous prenez un article plus bas que la taille, servez-vous d'un outil avec un long manche (voir plus loin les techniques pour soulever des charges).

Dans la salle de bains :

- Au lavabo, placez une main sur le comptoir pour soutenir votre poids.
- Penchez-vous au niveau des hanches et genoux et non du dos.
- Si vous avez des douleurs au bas du dos, posez un pied sur un tabouret ou sur le rebord intérieur d'une armoire, en prenant soin de garder le dos et le cou droits.

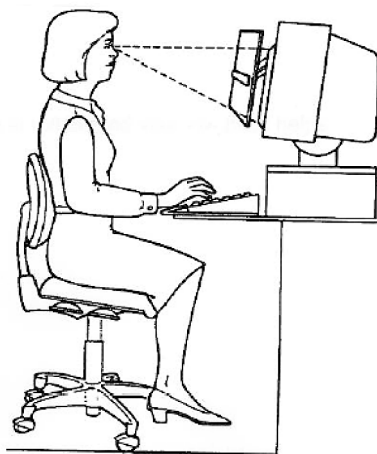
En position assise :

- Gardez les genoux au niveau des hanches, les pieds bien à plat au sol ou sur un petit tabouret ou appuie-pieds.
- Évitez de vous affaisser dans un fauteuil ou une chaise.
- Utilisez un support pour le bas du dos (rouleau d'appui, morceau de mousse de forme cylindrique).
- Pour vous lever, placez un pied légèrement devant l'autre, poussez sur vos jambes et utilisez vos mains si nécessaire, sans cambrer le dos ou trop vous pencher vers l'avant à la taille.



À l'ordinateur :

- Soutenez toujours les avant-bras quand vous tapez.
- Détendez les épaules et placez vos bras de chaque côté du corps, les coudes à un angle de 90 degrés.
- Tenez les avant-bras et les poignets parallèles au sol.
- Gardez vos pieds à plat sur le sol ou sur un appuie-pieds.
- Le haut de l'écran doit être au niveau des yeux pour avoir la tête et le cou droit.



Entrer dans une voiture :

- Reculez le siège pour donner plus d'espace à vos jambes.
- Tenez-vous debout, le dos vers le siège de la voiture.

- Appuyez-vous avec les deux mains sur le siège de l'auto.
- Gardez le dos droit. Penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Pliez les genoux pour vous asseoir.
- Rentrez le ventre et entrez une jambe dans la voiture tout en pivotant au niveau des fesses pour que votre corps se déplace en un mouvement (évités les mouvements de torsion du bas du dos).
- Pour sortir de l'auto, faites l'inverse.
- Pour en savoir plus, parlez à votre ergothérapeute.

Activités sollicitant la partie supérieure du corps (par exemple, laver les fenêtres, peindre, changer une ampoule) :

- Utilisez un escabeau stable pour vous placer à un meilleur niveau.
- Utilisez un accessoire à long manche, au besoin.

Passer l'aspirateur, balayer, pelleter ou râtelier :

- Tenez-vous près de la zone de travail.
- Utilisez les muscles des bras et des jambes et gardez le dos droit.
- Évitez les mouvements de torsion.
- Servez-vous du poids de votre corps pour mieux travailler.

Au lit :

- Dormez sur un matelas ferme et plat.
- Si vous êtes étendu sur le dos, placez un oreiller sous vos genoux pour aligner votre colonne vertébrale.



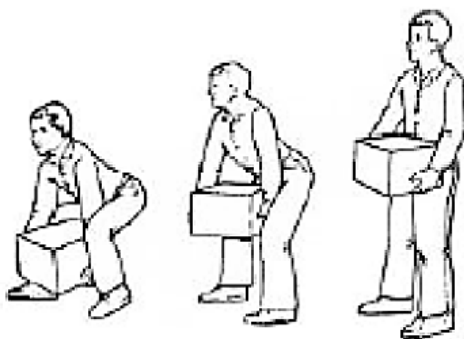
- Si vous dormez sur le côté, placez un oreiller entre vos genoux pour aligner la colonne vertébrale.



- Pour sortir du lit, quand vous êtes sur le dos, pliez vos genoux et tournez vous sur le côté. Glissez les jambes hors du lit, les genoux pliés. Poussez avec vos bras en utilisant vos jambes comme contrepoids pour vous asseoir.
- Pour passer de la position assise à couchée, faites l'inverse.
- Ne lisez pas et ne regardez pas la télévision au lit. Il n'est pas possible de maintenir une bonne posture durant ces activités.
- Évitez de vous allonger sur un divan ou un lit en vous appuyant sur un coude.
- Au lieu de faire votre lit une fois debout, tirez les draps pendant que vous êtes encore couché. Vous éviterez ainsi de devoir vous étirer, en position debout, pour faire le lit.

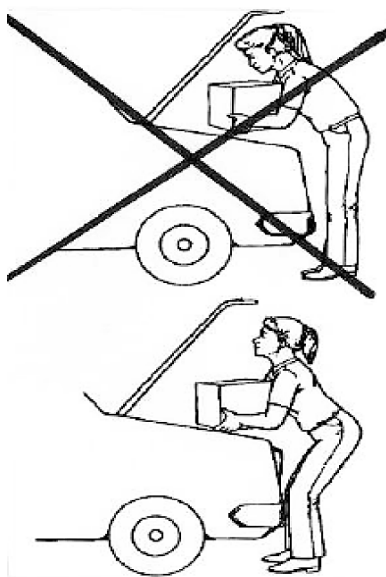
Soulever des charges :

- Pour soulever différentes charges, il faut parfois recourir à différentes techniques.
- Utilisez la **technique du squat** pour soulever des objets de taille et de poids moyen (panier à linge, sac d'épicerie).
 - Approchez-vous de l'objet, accroupissez-vous et gardez le dos droit. Prenez l'objet et tenez-le près du corps, en prenant soin de rentrer le ventre. Relevez-vous en utilisant les muscles des jambes tout en maintenant le dos droit.

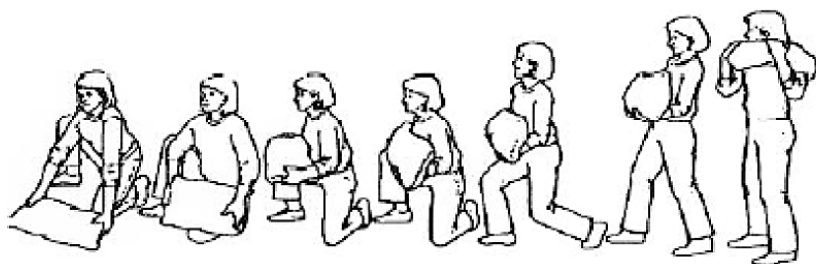


- La technique suivante est utile quand vous devez vous étirer au-dessus d'un obstacle.

- Placez-vous le plus près possible de l'objet à soulever.
- Fléchissez au niveau des hanches, le dos légèrement voûté, la tête et la poitrine droites, les genoux légèrement pliés.
- Soulevez l'objet.



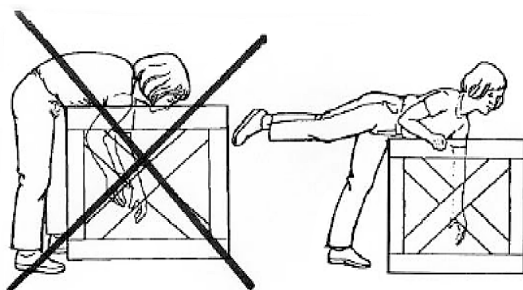
- Pour soulever des charges de forme irrégulière ou des charges qui bougent (animal, petit enfant), la **technique de la fente**, où vous posez un genou à terre, peut être utile.



- Tenez-vous près de l'objet, posez un genou à terre et gardez le dos droit. Prenez l'objet et glissez-le sur la cuisse. Serrez-le contre votre corps. Contractez les muscles du ventre et relevez-vous lentement en utilisant les muscles des jambes.

- Utilisez la technique du balancier pour soulever les objets qui pèsent 500 g ou moins.

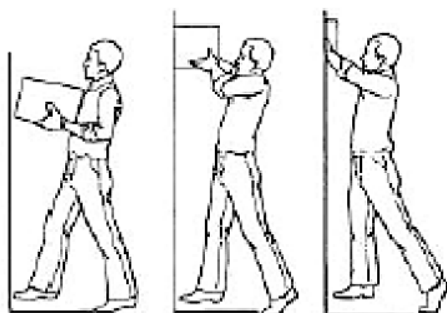
– **Évitez cette technique si vous avez une blessure au dos, un mal de dos, si vous avez eu une chirurgie au dos ou un remplacement de hanche ou si vous êtes enceinte.**



- Gardez le dos droit, pliez-vous au niveau des hanches tout en allongeant une jambe derrière vous en même temps que vous vous penchez pour prendre l'objet. Prenez l'objet et soulevez-le lentement tout en vous redressant au niveau des hanches, en poussant avec l'autre bras. Ramenez la jambe arrière au sol.

- **Pour soulever des objets sur une tablette au-dessus de la tête.** Si possible, utilisez un marchepied ou un escabeau pour vous rapprocher de la tablette.

- Placez une jambe devant l'autre. Transférez le poids à la jambe de devant. Étirez-vous pour prendre l'objet avec vos deux mains, en gardant le dos droit. Soulevez lentement l'objet pendant que vous transférez votre poids aux deux pieds. Ramenez l'objet vers la poitrine.



Quelques suggestions :

- Prenez régulièrement des pauses pour faire des étirements.
- Poussez au lieu de tirer et utilisez votre poids en poussant.
- Rapprochez-vous de votre plan de travail pour éviter de devoir vous étirer vers l'objet ou de faire des mouvements de torsion et de flexion.
- Placez les objets à une hauteur adéquate pour éviter de les soulever à répétition.

Références :

- www.OTworks.ca
- <http://www.painpointpillowsources.com/page/1008391>
- GUINDON, PHILIPPE, Mal de dos, Larousse guides santé, 2005.
- JAYSON, MALCOLM, Comprendre les maux de dos, Modus vivendi, 2007.
- Occupational therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction, Pedretti & Ealy, 2001.
- Proper Body Mechanics for Daily Activities, Ergonomics, Pain Point Pillow Source, Therapeutic Care
- Images de : Virtual Health Information – Personal Computer Kits exercise software program. Superia Medical Limited.
©1999–2010 version 3.4