

Combattre le mal de dos

Le mal de dos n'est pas une fatalité ! Il suffit parfois de revoir un peu ses habitudes et ses postures au travail pour éviter les souffrances chroniques. Voici les conseils d'Arnaud Schmidlin, ostéopathe.

| Trouver une bonne assise

Qui ne s'est jamais plaint d'un mal de dos en rentrant d'une longue journée de travail ? Passer **plusieurs heures non stop devant son ordinateur** peut en effet être fatale : cou endolori, épaules tendues, dos raide...

Un bon réglage du siège et de l'assise est la clé d'une bonne posture ! La hauteur du siège doit poser un angle de 90° entre cuisses et troncs, les genoux au niveau du bassin afin de maintenir une courbure cérébrale neutre et naturelle.

Il est important de **maintenir la colonne vertébrale dans l'axe** sinon vous aurez le dos rond. Cela vous obligera à trop redresser la tête pour pouvoir maintenir le regard à l'horizontale, résultat : vous aurez des douleurs cervicales et des vertèbres à cause de la tension des muscles du cou et du tassement des articulations.

| Comment préserver sa colonne vertébrale

Il faut vous adosser, **le bassin calé au fond du siège** et ainsi conserver un dos souple, ténu et sans tension.

Faites néanmoins attention que le siège ne soit pas trop profond ni le dossier trop loin.

Garder les pieds en appui au sol afin de créer un trépied formé pour les jambes et le bassin, ceci génèrera plus de stabilité au niveau de la colonne vertébrale. Vous pouvez également utiliser un cale-pieds.

Régler également, si vous en avez la possibilité, **la hauteur de votre bureau** afin que le plan de celui-ci soit au niveau du nombril. S'il est trop bas, vous devrez fléchir votre dos vers l'avant et créer des tensions cervico-dorsales. S'il est trop haut, vous devrez surélever vos avant-bras, vos bras et vos épaules et favoriser la mise en tension des muscles élévateurs des épaules.

Travaillez toujours face à votre ordinateur et conservez vos épaules parallèles, votre bassin, le clavier et le moniteur dans le même axe. Ce dernier doit se situer entre 50-60 cm de vos yeux. Votre regard doit être aligné entre le haut et le milieu de l'écran pour économiser le **tonus musculaire** cervical et éviter les oscillations verticales de la tête entre écran et clavier pour celles qui le regardent.

Pour en savoir plus :

Arnaud Schmidlin - 34 avenue du 8 mai 1945 - 91120 Palaiseau - Contact : 01.60.10.36.99

0

Tweeter 0

J'aime

Inscription pour voir ce que vos amis aiment.