

Guide de prévention et renforcement : Prenez soin de votre dos au quotidien

Checklist quotidienne pour une posture saine

- Ajustez la hauteur de votre écran pour que le haut soit au niveau de vos yeux.
- Gardez les pieds à plat sur le sol, genoux à angle droit.
- Levez-vous et marchez au moins 5 minutes toutes les heures.
- Portez les charges lourdes en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
- Évitez de croiser les jambes pour maintenir l'alignement du bassin.

Routine d'échauffement matinal (3 minutes)

- Rotations douces du cou : 5 fois de chaque côté.
- Étirement des bras vers le plafond : inspirez en vous grandissant, expirez en relâchant.
- Enroulement de la colonne : debout, enroulez lentement le dos vers le sol, puis remontez vertèbre par vertèbre.
- Ouverture de la poitrine : mains derrière la tête, ouvrez les coudes vers l'arrière.

Exercices de renforcement essentiels

- Le Bird-Dog : à quatre pattes, tendez simultanément le bras droit et la jambe gauche. Maintenez 5 secondes, alternez.
- Le Pont fessier : allongé sur le dos, genoux pliés, levez le bassin vers le plafond en contractant les fessiers.
- Le Gainage planche : en appui sur les avant-bras et les orteils, gardez le corps aligné pendant 30 secondes.
- Le Superman : allongé sur le ventre, décollez simultanément le buste et les jambes de quelques centimètres.

Conseils d'hygiène de vie

- Hydratez-vous régulièrement pour maintenir l'élasticité des disques intervertébraux.
- Privilégiez un matelas offrant un soutien ferme mais confortable.
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, natation, yoga).
- Consultez un professionnel de santé en cas de douleur persistante ou irradiante.