

Petit manuel visuel d'éducation lombaire



La lombalgie a été tour à tour qualifiée de "maladie du siècle", de "fléau social"

tant sa fréquence est élevée et son retentissement socio-professionnel et financier considérable pour celui qui en souffre et son entourage.

Les traitements médicamenteux classiques sont parfois insuffisants chez un certain nombre de patients pour aboutir à une guérison durable.

Aussi ne faut-il pas se priver des autres voies thérapeutiques à notre disposition pour compléter et enrichir notre éventail de propositions thérapeutiques : la physiothérapie, les massages, la rééducation, l'hygiène de vie, l'ergonomie sont des compléments indispensables qui, depuis longtemps, ont convaincu le rhumatologue et le médecin de médecine physique de leurs bienfaits.

Encore faut-il que les gestes soient bien enseignés au patient et que celui-ci accepte de se soumettre à cette hygiène de vie.

Le fascicule imaginé, écrit et réalisé par Sabine Warocquier, masseur-kinésithérapeute du Service de Réadaptation-Rééducation Fonctionnelle du CHU Bichat – Claude Bernard, atteste de notre souci d'aider les patients souffrant de lombalgie dans leur vie quotidienne, familiale, domestique et professionnelle sans occulter des situations plus intimes intéressant le couple. Mis à la disposition des patients lombalgiques dans les salles d'attente, ce fascicule est un aide mémoire visuel qui vient compléter le travail éducatif du médecin et du kinésithérapeute.

Nous remercions les Laboratoires Chiesi S.A. pour l'aide apportée à la réalisation et la diffusion de cet aide visuel d'éducation lombaire.

Professeur Olivier MEYER

CHU Bichat – Claude Bernard, Paris.

Vos problèmes de dos ne sont pas définitifs.

Progressivement vous pourrez retrouver vos gestes habituels en gardant une oreille attentive à ce que vous dit votre dos.

Ce petit manuel visuel d'éducation lombaire vous sera utile pendant votre journée de travail, à la maison ou dans la salle de bain...

Vous retrouverez illustrés dans les pages suivantes la plupart des gestes quotidiens qui peuvent faire souffrir un patient lombalgique.



Pour chaque situation :

- Le pictogramme rouge vous indique la position ou le geste à corriger.
- Le pictogramme vert vous montre comment bien se positionner.



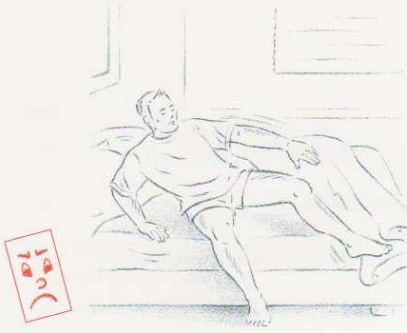
Il convient d'utiliser ces conseils en prévention ou lors de douleurs aiguës.

Sabine Waroquier,
masseur-kinésithérapeute
Service de rééducation fonctionnelle,
CHU Bichat – Claude Bernard, Paris.

SOMMAIRE

	page
● Se lever d'un lit	4
● Faire son lit	5
● Atteindre un objet en hauteur	6
● Se laver les dents	7
● Enfiler un pantalon ou une jupe	8
● Lacer ses chaussures	9
● Monter en voiture	10
● Soulever et porter un objet lourd	11
● Repasser	12
● Passer l'aspirateur et balayer	13
● Jardiner	14
● La position assise	15
● Relations intimes	16

SE LEVER D'UN LIT



Plier les genoux



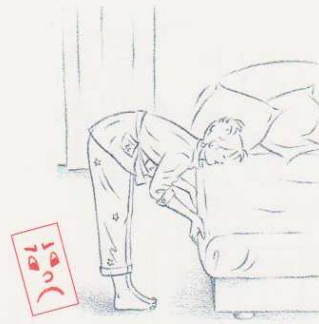
Se tourner
sur le côté



S'asseoir d'un bloc
en poussant
sur les mains

4

FAIRE SON LIT



Se mettre
à genoux



5

ATTEINDRE UN OBJET EN HAUTEUR



Monter sur un petit banc
pour accéder aux objets en hauteur



6

SE LAVER LES DENTS



Prendre appui sur le lavabo

Fléchir la jambe avant OU écarter les pieds



7

ENFILER UN PANTALON OU UNE JUPE



S'asseoir
au bord
du lit



OU
S'adosser
contre
un mur



LACER SES CHAUSSURES



Croiser une jambe

OU



Poser le pied
sur un tabouret

OU



Poser un genou
à terre





S'asseoir sur la banquette. Serrer les deux jambes

et



Pivoter en rentrant les deux jambes serrées

10

10 bis

Monter en auto

L'ergo m'a conseillé une autre méthode car avec elle présente à gauche, suivant le type de vêtements, ça ne glisse pas très bien pour se positionner sur le siège. Les sièges pivotants, qui on peut ajouter sur le siège-auto, coinceant suivant le type de la voiture (siège bacquet)

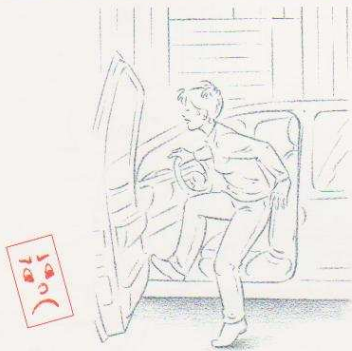
Donc :

Tout en attrapant le volant avec la main droite, poser le pied droit au niveau des pédales et s'asseoir, poser la 2^e jambe, se câbler.

(Perso, j'ai 1 souci : comme je suis très grande ma tête ne veut pas rentrer ! « LOL » Enfin, je force et ça rentre)

10 Bis

MONTER EN VOITURE



S'asseoir sur la banquette.
Serrer les deux jambes

et

Pivoter en rentrant
les deux jambes
serrées



10

SOULEVER ET PORTER UN OBJET LOURD



Plier les genoux

Bien porter
sur le ventre



11

REPASSER



Poser un pied
sur un petit repose-pied ou un bottin



PASSER L'ASPIRATEUR ET BALAYER



Choisir un
manche long
et
écarter
les pieds

OU

Rester
bien droit



JARDINER



Se mettre à genoux assis
sur les talons



14

LA POSITION ASSISE



Choisir un fauteuil dont
l'assise est ferme.
S'asseoir bien au fond,
les talons contre le bas
du fauteuil

OU

S'asseoir bien au fond
de la chaise et utiliser
un repose-pied
ou des bottins



15



Se poser sur son partenaire
et prendre appui sur ses avant-bras

Pour les femmes :
placer un coussin sous chaque genou



S'allonger sur le dos une jambe repliée

Pour les femmes :
avoir au moins une jambe repliée
contre son partenaire



Pour les hommes :
s'installer derrière sa partenaire

