

Centre d'étude et de traitement des affections du rachis

Utilisez votre tête, Épargnez votre dos !

Quelques mots d'anatomie et de physiologie

Pathologie et traitement

La colonne vertébrale est pilier souple. De face, cette colonne est droite, de profil elle est sinueuse, ce qui lui donne une meilleure résistance aux contraintes auxquelles elle est soumise.

Chaque vertèbre comporte un corps volumineux en avant et entre les corps vertébraux un disque qui se comporte comme un amortisseur entre chaque pilier.

Les vertèbres sont reliées entre elles par des ligaments et capsules articulaires qui se comportent comme des cordages, et par des muscles, moteurs du mouvement, qui assurent stabilité ou mobilité.

Les automatismes sont éduquables, comme on apprend un geste professionnel, sportif ou autre.

Dans le canal rachidien, la moelle qui fait suite au cerveau donne, au niveau du trou de conjugaison, à chaque étage, les nerfs rachidiens.

Les mots qui font peur :

L'arthrose traduit le temps qui passe. C'est un phénomène naturel. Le bord des articulations, des vertèbres, se déforment, dessinent des pointes à la radio, parfois appelés becs de perroquets dont le nom est plus impressionnant que ces becs ne sont dangereux.

Le disque, amortisseur, peut perdre de sa souplesse et se laisser un peu tasser. Il devient alors bombant, étalé. Parfois il se fissure et alors le bombement se fait en un seul endroit, c'est la hernie discale.

Si celle-ci est mal placée, elle peut irriter la racine du nerf et donner un trajet douloureux et parfois des troubles de sensibilité ou manque de force.

Bien-sûr, il existe d'autres maladies, des déformations (cyphoses, scolioses) de la colonne ainsi que d'autres anomalies. Parlez-en à votre médecin, votre kinésithérapeute, votre infirmière.

Les traitements = les médicaments, le repos, et la rééducation

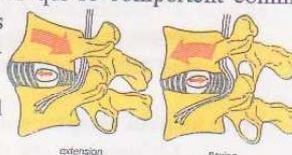
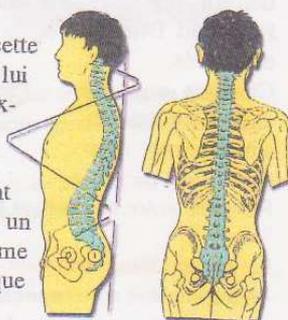
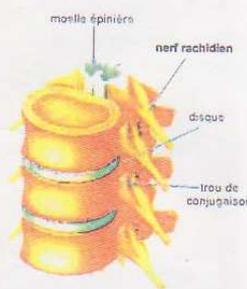
Les médicaments : par voie générale ou locale sont utiles, parfois indispensables.

Le repos : Il fait partie du traitement. Les corsets ceintures contribuent au repos; le risque de perte de muscles qu'ils entraînent peut être compensé par de la gymnastique qui vous sera apprise.

La rééducation:

L'éducation est fondamentale : elle sera notre préoccupation, elle doit être la votre pendant et après votre séjour. Dès la diminution de vos douleurs, votre kinésithérapeute abordera des choses plus actives.

Sentir comment et où bouge votre dos est la condition première de votre rachis. Notre colonne est derrière nous, nous ne la voyons pas. Il faut donc utiliser les informations de notre corps. Les muscles sont les moteurs du mouvement: ils le créent et le contrôlent



De bons muscles plus une bonne perception permettent le bon geste.

Il s'agit de **vos** dos avec **vos** problèmes, **vos** habitudes de vie.

L'éducation fondamentale passera par votre kinésithérapeute. Vous avez appris, donc il faut appliquer en tout lieu et à tout moment.

L'équipe soignante (infirmières et aides soignantes) se propose de jouer un rôle éducatif en prolongement de ce que vous avez appris votre kinésithérapeute. (Conseil et réflexion sur les solutions à apporter).

Un bon mouvement s'apprend et se répète comme un geste technique, professionnel ou sportif.

L'excès de poids contribue au surmenage rachidien.

Pour de bons résultats:

Utilisez votre livret et vos annotations

- faites votre gymnastique d'entretien telle que votre kiné vous l'apprend. Dites lui vos difficultés.

Changez vos mauvaises habitudes en suivant nos conseils.

Revoyez votre médecin si besoin.



les forces qui s'exercent sur le disque inter-vertébral en fonction des positions

La bonne démarche sera :

- Adapter son environnement

- adapter le plan de travail
- mettre les objets à bonne hauteur
- utiliser les outils appropriés
- avoir un mobilier correct

tout ceci dans le but d'éviter la sollicitation de la région lombaire.

- Si on ne peut adapter son environnement, adopter des gestes corrects :

- Maintenir le dos droit
- Adopter la position en fente

Pour ramasser, nettoyer et l'habillage (chaussures)

des appuis de soulagement tels que table, lavabo, bord de baignoire

Bon courage et bon séjour



Le lever/ le coucher



Le lever :

Pivoter et se lever d'un bloc

Le coucher :

On opère de la même manière mais en sens inverse

La toilette



Faire :

- Avoir un lavabo à bonne hauteur = adapter sa position, se mettre en fente avant, prendre appui avec la main sur le lavabo ou le mur
- Pour se laver les cheveux = se mettre au bord de la baignoire ou s'asseoir sur une chaise



Ne pas faire :

- Avoir un lavabo trop bas
- Etre debout jambes jointes
- Se pencher en avant jambes tendues
- Prendre de l'eau directement au robinet avec la bouche
- Se laver les cheveux au lavabo en restant debout

l'Habillage

Faire :

Eviter toute flexion du tronc vers l'avant. Pour cela on adoptera les positions suivantes :

- Assise sur une chaise, une jambe sur le genou,
- Utiliser des aides techniques (enfile-bas, lacets, élastiques...)



Ne pas faire :

- Se pencher en avant pour enfiler slip, chaussettes, pantalon, chaussures,
- se tenir en équilibre sur une jambe.

La cuisine

Faire :

- Avoir un plan de travail à la bonne hauteur (ombilic)
- Adopter la position en fente pour garder le dos bien droit

Quelques astuces si l'évier est trop bas :

- poser une bassine sur la paillasse
- Utiliser une brosse à long manche



Ne pas faire :

- Plan de travail trop bas
- Se pencher en avant
- Avoir les pieds joints
- Faire des torsions sur soi-même

Eviter de poser au sol = mettre à la bonne hauteur



Porter des charges



L'on procédera de la même manière pour les filets à provisions, sacs poubelles, valises...



Ramasser au sol



A faire :

Se placer correctement :

- bien à l'aplomb
- position en fente
- se baisser en pliant les jambes

Se relever en verrouillant bien la région lombaire et éventuellement maintenir la charge bien contre soi



Ne pas faire :

- saisir l'objet si léger soit-il en gardant les jambes jointes ou tendues et en se penchant en avant
- Effectuer une torsion sur soi-même
- saisir un objet loin devant soi, bras tendus.

Travail en hauteur

A faire :

- Ne jamais travailler avec les bras au dessus du regard
- Se mettre à bonne hauteur en utilisant un escabeau avec arceau (pour y poser les produits et instruments)

Ne pas faire :

- Travailler à bout de bras sur la pointe des pieds
- Utiliser une chaise (pas assez haut), l'effort pour monter et descendre est trop important
- pour saisir des produits... on fait une torsion et une inflexion du tronc



Les manches (balai, rateau, aspirateur...)

A faire :

Le matériel : un manche de bonne longueur

La position «fente en avant» jambe et genou fléchi, jambe arrière genou tendu.

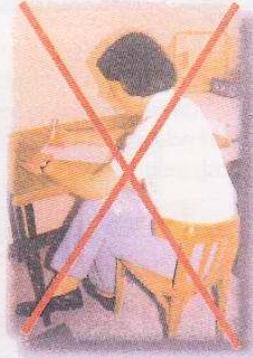


Ne pas faire :

- Utiliser un manche trop court
 - . penché en avant
 - . en torsion
 - . ramasser jambes tendues, penché en avant.



La position assise



A faire :

- Flexion genoux, hanches coudes environ à 90° bon maintien de la colonne lombaire

Ne pas faire :

- Position effondrée au fauteuil. Aucun respect de la colonne lombaire et cervicale.



Diverses situations

Plan de travail adapté

=

À bonne hauteur

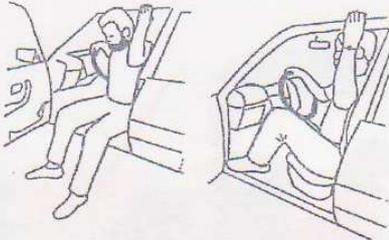
=

Hauteur du coude



Monter en voiture

Assis pivot



Charger le coffre



Transfert latéral

