

Hygiène posturale : tous concernés !

Que vous soyez jeune ou moins jeune, employé de bureau ou ouvrier sur un chantier, adopter une bonne posture, en toute circonstance et à chaque instant, devrait être une priorité. Considéré comme le fléau du siècle, le mal de dos qui résulte de positions ou de mouvements inadaptés n'est pas que douloureux, il plonge aussi ceux qui en souffrent dans un cercle vicieux qui peut isoler socialement. Entretien réalisé auprès de Morgane Rocher, ergothérapeute et responsable du Centre de Thérapies physiques et cognitives de Montchoisi / Adeline Bejns



Morgane Rocher
Ergothérapeute et responsable du Centre de Thérapies physiques et cognitives de Montchoisi

Qu'est-ce que l'hygiène posturale ?

Aussi appelée économie rachidienne pour faire référence au rachis, c'est-à-dire à la colonne vertébrale, l'hygiène posturale englobe les habitudes et les pratiques qui favorisent une bonne posture et un bon alignement du corps.

Elle peut contribuer à prévenir toute une série de problèmes de santé, qu'il s'agisse de simples douleurs ou d'affections plus graves telles que les maux de dos chroniques ou les micro-traumatismes répétés.

Il s'agit donc de reconnaître et de corriger les mauvaises postures et de promouvoir la conscience du corps et les modèles de mouvement qui soutiennent les courbes naturelles et l'alignement de la colonne vertébrale.

A qui s'adresse-t-elle ?

L'hygiène posturale est importante pour tout le monde, quel que soit l'âge, la profession ou la condition physique. Les personnes qui travaillent à un bureau ou devant un ordinateur pendant de longues périodes sont particulièrement sujettes aux problèmes posturaux.

L'ergonomie et les pauses régulières sont cruciales dans ce contexte. Quant aux personnes qui soulèvent des charges lourdes ou effectuent des mouvements répétitifs dans le cadre de leur travail, elles doivent être conscientes de l'importance d'une bonne mécanique corporelle pour éviter les blessures.

Enfin avec l'âge et notre mode de vie trop sédentaire, les modifications de la colonne vertébrale et la perte de force musculaire peuvent entraîner des problèmes posturaux. Chacun peut tirer profit de la compréhension et de l'application des principes d'une bonne posture dans ses activités quotidiennes. Certaines études avancent que 80% des personnes actives ont été, sont ou seront touchées par le

mal de dos. Il s'agit donc véritablement d'un problème de santé publique.

Pensez-vous que l'on soit suffisamment informé ?

Hélas non. Que ce soit au niveau des travailleurs et des employeurs, l'importance d'adopter de bonnes postures est encore trop souvent sous-estimée malgré les conséquences médicales et financières pour les entreprises. On estime aujourd'hui qu'1 accident sur 5 sur le lieu de travail concerne des troubles du rachis et qu'1 maladie professionnelle sur 20 est liée au dos.

La généralisation et la banalisation du mal de dos au quotidien fait qu'il y a 25 ans, un mal de dos se soignait en 3 jours alors qu'aujourd'hui, il faut en moyenne 15 jours d'arrêt de travail pour une reprise professionnelle dans de bonnes conditions. De plus, ce que l'on sait moins, c'est que la douleur du mal de dos engendre une peur du mouvement, donc une baisse de nos activités, pouvant aussi isoler socialement les personnes qui ne se sentent plus capables de maintenir leurs activités sportives et sociales en raison de la douleur.



Quels sont les moyens de prévention ?

Ils sont nombreux et je vais vous donner quelques exemples. Que vous soyez assis ou debout, le fait de garder le dos droit peut faire une grande différence. Une activité physique régulière est également importante car elle permet de conserver la force et la souplesse des muscles du dos.

Lorsque vous soulevez des objets lourds, il est essentiel d'utiliser vos jambes et de garder l'objet près de votre corps pour éviter de fatiguer votre dos. Si vous travaillez assis pendant de longues heures, prenez l'habitude de vous lever et de vous étirer régulièrement pour éviter les raideurs et l'inconfort.

Et ne vous méprenez pas, utiliser un ballon ou rester debout toute la journée n'est pas non plus conseillé car avec la fatigue, vos muscles vont se relâcher et adopteront, sans même que vous le sachiez, des postures néfastes.

On conseille donc de changer de position toutes les 2 heures et demi au maximum.

Lorsque le mal de dos est là, quels sont les traitements que l'on peut envisager ?

En cas de crises aiguës de lombalgies, il est important de rassurer les personnes touchées car les douleurs bien qu'intenses, sont mécaniques et réversibles.

Un point sur le risque de chronicité est réalisé et le conseil, bien que parfois difficile à entendre lorsque la douleur est forte, est de maintenir l'activité car le repos au lit et l'inactivité ne sont pas thérapeutiques.

La physiothérapie peut se révéler particulièrement efficace en se concentrant sur le renforcement musculaire et les étirements.

Une prise en charge en ergothérapie vous sera aussi proposée afin d'apprendre comment optimiser, prendre soin de votre dos au quotidien par le biais de gestes et postures adaptés.

Enfin, des médicaments peuvent être prescrits en complément des traitements physiques.

Vous avez récemment développé un programme orienté vers les entreprises. Pour quelles raisons ?

Quelle que soit l'activité professionnelle exercée, nous passons tous de nombreuses heures sur notre lieu de travail, le plus souvent assis. Il nous a paru évident que la prévention y jouait un rôle important. Notre mission est de former, informer et éduquer par d'abord une conférence sur le sujet et ensuite, un accompagnement individuel afin de guider la personne à mettre la théorie en pratique. Nous veillons ainsi à expliquer concrètement, sur la place de travail, ce qu'est la fameuse règle des 90 degrés au niveau des hanches, des genoux et des coudes. Nous aidons ainsi à agencer le bureau, l'écran et le siège par exemple.

Quels sont vos retours d'expériences ?

Lors de notre dernière mission, nous avons formé et informé des professionnels qui passent plus de 8 heures par jour sur un poste informatique et nos conseils ont été très bien accueillis. Nous nous réjouissons d'accompagner d'autres profils professionnels dans un avenir proche. ●

