

## Douleur de Dos



### - Qu'est ce que la douleur de dos?

La douleur de dos est un vrai problème de société, fréquent et qui peut avoir tendance à s'empirer avec l'anxiété et l'état de stress.

Le dos prend en compte la biomécanique cervicale, thoracique et lombaire. Le membre inférieur a toute son importance vu qu'il s'insère lui aussi sur le bassin. Le travail de globalité du corps a toute son importance.

### - La kinésithérapie peut-elle vous aider?

La kinésithérapie peut vous soulager les tensions accumulées par un travail global du corps mais également ciblé sur la zone de douleur en fonction des symptômes décrits par le patient.

Non seulement, le thérapeute vous écoute mais vous conseille. Des exercices de renforcement musculaire et d'étirement vous seront donnés, pour maintenir une mobilité cervicale et diminuer vos douleurs. Une hygiène de posture au travail vous sera conseillée.

### Conseils

\*Les exercices donnés par votre praticien sont à faire au quotidien ainsi qu'une activité sportive adaptée comme la piscine par exemple.

\*Attention à la posture au travail sur votre chaise (cf. fiche « posture au travail »). Maintenir la courbure du dos avec un petit coussin derrière la zone lombaire. Ne pas être avachi sur votre chaise.

En cas de douleur, mettre une jambe pliée en dessous de votre chaise et votre autre jambe pliée à 90 degré avec les coudes sur votre bureau.

\*Ne pas maintenir la même position au boulot donc n'hésitez pas à vous lever et marcher un peu.

\*Faites attention à l'ergonomie au quotidien comme se mettre sur le côté quand on se couche ou quand on se lève du lit avec lève de vos bras; quand on porte une charge à ramener près de votre corps en pliant les genoux ....