

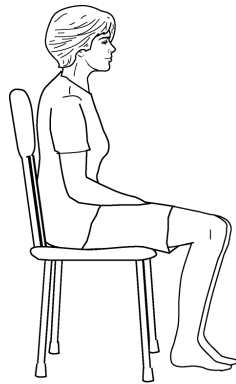
Que faire ou ne pas faire en cas de douleurs dans le bas du dos

Do's and Don'ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.

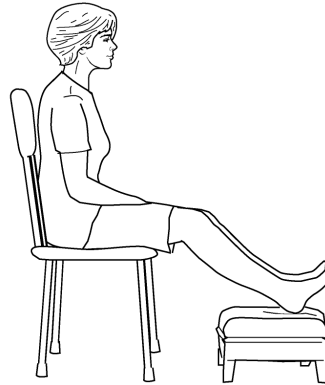


Oui
Good

En position assise

À faire :

- Asseyez-vous le moins possible et seulement pendant de courtes périodes.
- Placez une serviette roulée dans votre dos, au niveau de la taille, en particulier en voiture.
- Lorsque vous vous levez, conservez la courbure normale du dos. Avancez-vous sur le siège et levez-vous en tendant les jambes. Évitez de vous pencher vers l'avant au niveau de la taille.
- Essayez de conserver en permanence la courbure normale du dos.



Non
Bad

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

À ne pas faire :

- Ne vous asseyez **pas** sur un canapé bas et mou, avec une assise profonde. Vous auriez les hanches plus basses que les genoux et le dos arrondi. Cela vous empêcherait de conserver la courbure normale du dos.
- Ne tendez **pas** vos jambes droit devant vous quand vous êtes en position assise (par exemple, dans la baignoire).

Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



Oui
Good

Position debout

À faire :

- Si vous devez rester debout pendant une longue période, gardez une jambe sur un tabouret.
- Adaptez votre hauteur de travail.

À ne pas faire :

- Évitez les positions demi-inclinées.



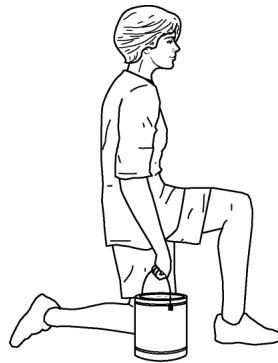
Non
Bad

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

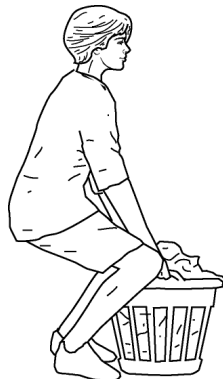
- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



Oui
Good



Non
Bad



Oui
Good



Non
Bad

Soulever des charges

Évitez de soulever des charges si vous le pouvez.

À faire :

- Utilisez une technique de soulèvement appropriée. Gardez le dos droit lors du soulèvement. Ne vous penchez jamais vers l'avant. Tenez-vous près de la charge, en position stable et les pieds écartés. Mettez un genou au sol en gardant le dos droit. Tenez fermement la charge et soulevez-la en redressant les genoux. Évitez les mouvements saccadés. Déplacez vos pieds pour tourner. Ne tordez pas votre dos.

Don't:

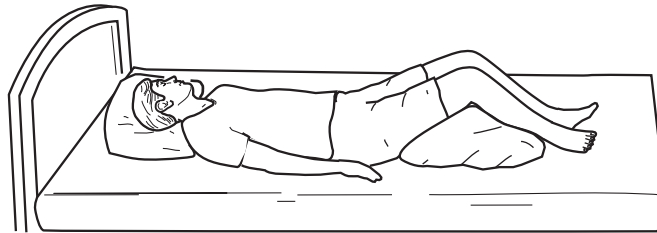
- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

À ne pas faire :

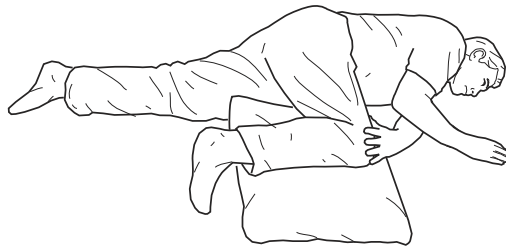
- Ne faites **pas** de mouvements brusques lorsque vous vous relevez.
- Ne vous penchez **pas** sur l'objet que vous soulevez.

Lying**Do:**

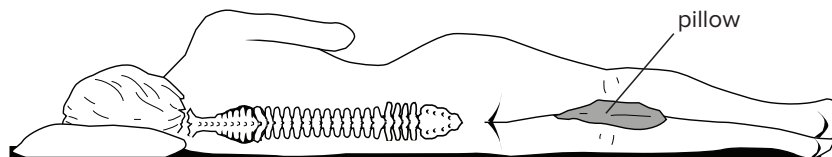
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Oui
Good



Oui
Good



Oui
Good

En position couchée**À faire :**

- Dormez sur une surface ferme.
- Si votre lit s'affaisse, ajoutez des lattes ou un support en contreplaqué entre le matelas et le sommier pour le raffermir. Vous pouvez également poser le matelas par terre, une solution simple mais qui doit rester temporaire.
- Vous dormirez peut-être plus confortablement la nuit en utilisant le soutien d'un coussin.

Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

À ne pas faire :

- Ne dormez **pas** sur le ventre, sauf si votre médecin ou physiothérapeute vous le conseille.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



Oui
Good

Se pencher vers l'avant

À faire :

- Conservez la courbure naturelle de votre dos lorsque vous faites un lit, passez l'aspirateur, le balai ou la serpillière, désherbez le jardin, ramassez des feuilles, etc.



Non
Bad

Coughing and sneezing

Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

Tousser et éternuer

À faire :

- Inclinez-vous vers l'arrière pour augmenter la courbure de votre dos lorsque vous toussiez ou éternuez.

Driving a car

Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



Conduire une voiture

À faire :

- Conduisez le moins possible. Il vaut mieux être passager que conducteur.
- Avancez le siège vers le volant. Votre siège doit être suffisamment près du volant pour maintenir la courbure naturelle de votre dos. Si vos hanches sont plus bas que vos genoux dans cette position, utilisez un coussin pour vous surélever.

Exercises for low back pain

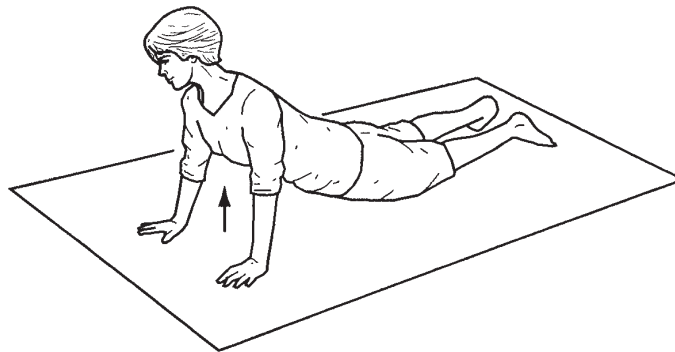
Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

Exercises

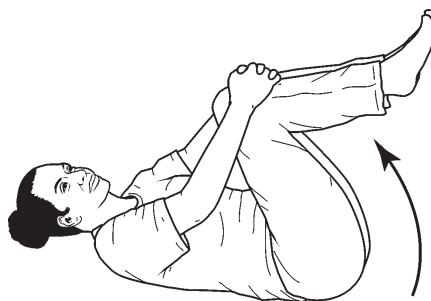
☐ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



☐ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.



Exercices pour soulager la douleur dans le bas du dos

Consignes de sécurité

- Il est possible que ces exercices provoquent une augmentation des douleurs dans le bas du dos. Ceci est acceptable tant que les symptômes ne s'aggravent pas au niveau des jambes.
- Si, lors des exercices, la douleur s'aggrave ou si vous ressentez de nouveaux symptômes, arrêtez-vous et parlez-en à votre médecin ou physiothérapeute.
- Arrêtez l'exercice physique et contactez immédiatement votre médecin ou physiothérapeute en cas de troubles vésicaux ou intestinaux ou de faiblesse accrue dans les jambes ou les pieds.

Exercices

☐ Pompes :

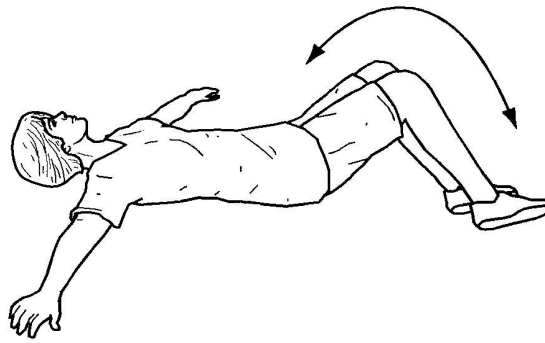
En relâchant le dos et les fesses, utilisez vos bras pour vous soulever. Veillez à garder les hanches vers le bas et poussez le haut de votre corps aussi haut que possible.

☐ Genoux repliés sur la poitrine :

Saisissez vos genoux avec les mains et amenez-les vers les épaules. Maintenez l'étirement pendant 1 seconde. Redescendez les genoux, mais gardez-les fléchis à longueur de bras.

❑ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.



❑ Étirement de la colonne lombaire :

Allongez-vous sur le dos. Amenez vos genoux vers la poitrine. Faites pivoter vos genoux du côté douloureux.

❑ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.



❑ En position allongée sur le côté :

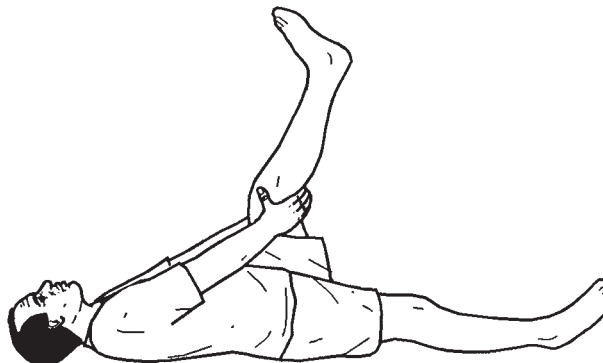
Allongez-vous sur le côté et regardez devant vous. Étendez les bras droit devant et pliez les genoux. Tournez la tête en faisant passer le bras du haut de l'autre côté de votre corps, aussi loin que vous le pouvez. Gardez le bras en place et ramenez la tête à sa

position initiale. Regardez à nouveau vers l'arrière et tournez la tête encore plus loin si vous le pouvez. Ramenez la tête et le bras à leur position initiale. Détendez-vous et répétez 10 fois de chaque côté.



❑ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.



❑ Étirement des muscles ischio-jambiers :

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues. Soulevez la jambe et placez les mains autour de la cuisse pour la soutenir. Tendez lentement le genou soulevé jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans l'arrière de la cuisse. Tenez la position, puis relâchez et répétez 10 fois pour chaque jambe.

❑ **Standing Arch:**

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

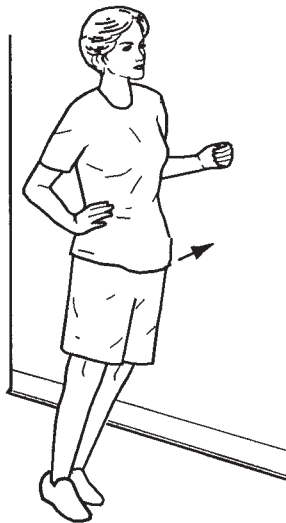


❑ **Arc en position debout :**

Debout, les pieds écartés et les mains posées en bas du dos avec les doigts pointant vers l'arrière. Inclinez-vous vers l'arrière au niveau de la taille, en soutenant le tronc avec les mains. Gardez les genoux droits. Tenez la position pendant 5 secondes. Répétez entre 3 et 5 fois

❑ **Side Glides:**

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



❑ **Glissements latéraux :**

Tenez-vous debout, à la perpendiculaire et à environ 60 cm du mur. Appuyez l'épaule contre le mur. Rapprochez les hanches du mur, en gardant les jambes serrées et les genoux droits. Revenez à la position initiale.