



DOSSIER DOS : Le jardinage

Au printemps et en automne, on racle, on bêche, on s'agenouille et on plante. Autant d'activités qui peuvent causer courbatures et douleurs. Les conséquences de mauvaises techniques de jardinage peuvent être multiples : blessures par mouvement répété, dégénérescence articulaires et discales, foulures et entorses diverses, usure et déchirure des articulations et des muscles. Voici quelques conseils qui vous aideront à profiter pleinement de la saison du jardinage.



Étirez-vous avant de commencer. Prenez le temps de préparer votre corps à cette activité. Faites des exercices d'échauffement et de récupération. Ajoutez à cela une courte promenade : vous aurez là une bonne routine de mise en forme.

Soulevez les charges correctement. Gardez la charge près du corps et le dos bien droit. Pour soulever ou déposer une charge, pliez les genoux. Évitez les torsions du corps. Si la charge est trop lourde ou difficile à transporter, demandez de l'aide.



Variez vos mouvements

- Alternez les tâches. Alternez les tâches exigeantes comme creuser et les activités plus reposantes comme planter.
- Lorsque vous raclez, placez un pied devant et l'autre à l'arrière. Le raclage peut exercer une tension considérable sur le dos et les bras. Faites attention.
- Changez souvent de main. Lorsque vous raclez, sarcliez ou creusez, changez fréquemment de main pour prévenir les tensions musculaires sur un côté du corps.
- Pour planter et désherber, travaillez à genou. Les longues périodes penchées exercent une tension sur le dos, le cou et les muscles et articulations des jambes. Munissez-vous d'un coussin pour travailler en tout confort.
- Changez fréquemment de position, au moins toutes les 10 à 15 minutes. Passez de la position à genou à debout, délaissiez le creusage pour planter.

Utilisez les bons outils. Choisissez des outils dont la taille et le poids vous conviennent. Il existe de nombreux outils ergonomiques légers et munis de poignées rembourrées et d'un mécanisme à ressort qui exigent moins d'efforts.

Faites une pause ! Levez-vous, faites quelques pas, alternez les tâches, refaites vos exercices d'étirement et buvez quelque chose de bien frais. Évitez de vous surmener : faites trois petites pauses toutes les heures. Vous pouvez aussi répartir le travail sur plusieurs jours ! Prenez le temps de souffler. Votre dos vous en sera reconnaissant !



Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Si vous souffrez de douleurs dorsales ou musculaires qui persistent plus de quatre à cinq jours sans amélioration, vous devriez consulter un chiropraticien. Les chiropraticiens jouent un rôle très important dans la prévention, l'éducation et le dépistage précoce des problèmes de la colonne. Ils sont également spécialisés dans les soins du dos, des muscles et des articulations.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Jardinez bien sans vous faire mal.



Association chiropratique canadienne

www.chiropratiquecanada.ca