

Votre **VIE**

santé

famille

saveur

mode

» tendance

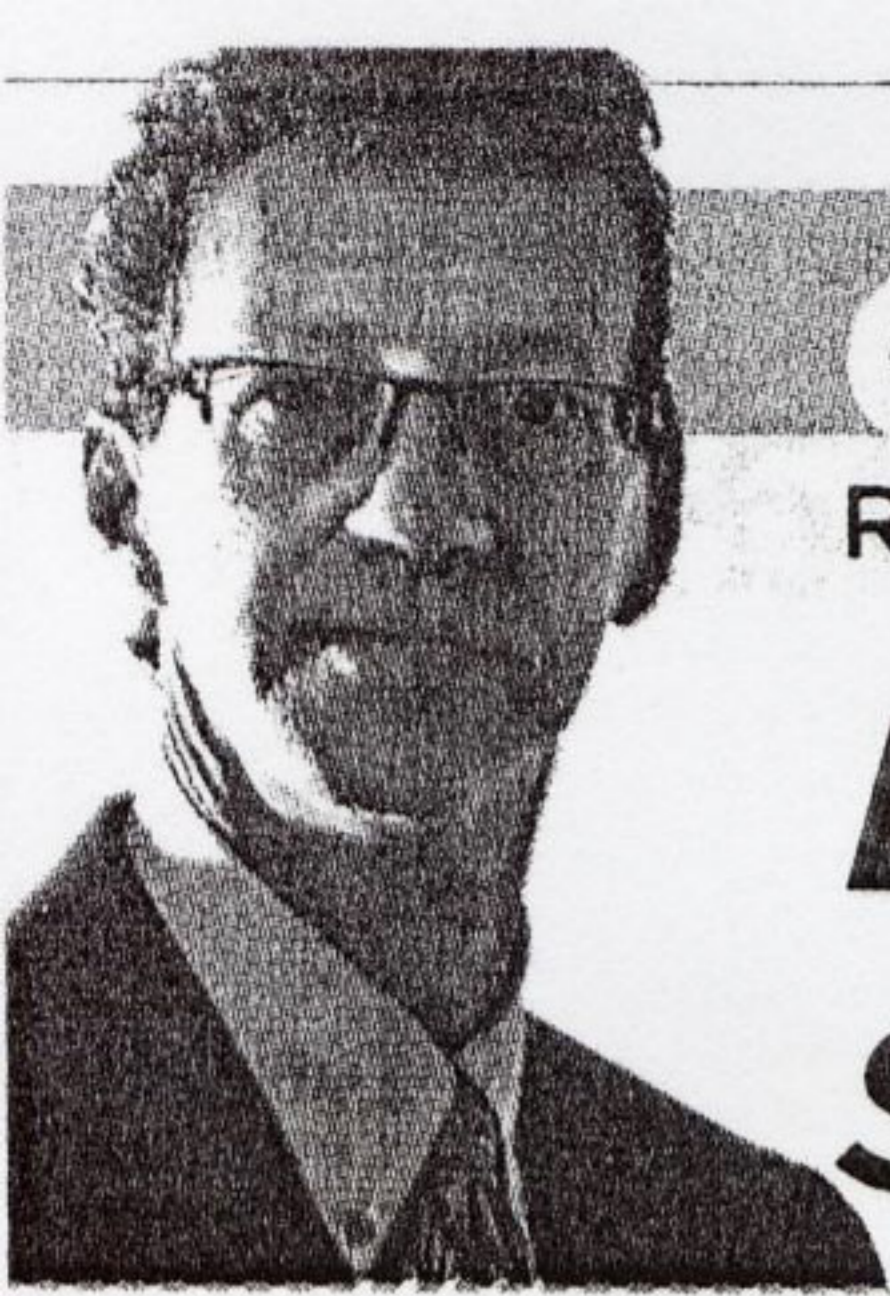
psycho

An illustration of two men in grey t-shirts and dark pants carrying a large, dark rectangular sign. The man on the left is looking towards the sign, while the man on the right has his eyes closed and a slight smile. The sign contains the text 'DÉMÉNAGER SANS SE BLESSER' in large, white, bold, sans-serif capital letters.

DÉMÉNAGER SANS SE BLESSER

Un déménagement est souvent synonyme de blessures au dos, aux épaules et au cou. Pour éviter toute atteinte à son intégrité physique, il faut entre autres planifier son déménagement, prendre son temps et suivre quelques conseils de base.

» À LIRE, LA CHRONIQUE CHIROPATRIQUE DU D^r RICHARD GIGUÈRE EN PAGE 45



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Le déménagement, synonyme de blessures

La période des déménagements approche à grands pas. Pour plusieurs, ce branle-bas de combat est synonyme de blessures au dos, aux épaules et au cou. Que ce soit en soulevant des boîtes trop lourdes, en déplaçant des meubles avec une technique inadéquate ou en transportant des objets à bout de bras, les risques sont omniprésents.

Contrairement à la croyance populaire, on ne se met pas en forme en déménageant.

La solution afin d'éviter les blessures est simple: planifier, prendre son temps et suivre quelques conseils de base.

SANS PÉPIN

Il est important de planifier votre déménagement à l'avance afin d'éviter tout stress susceptible de miner la journée.

Visualisez votre déménagement afin de prévoir le nombre de personnes présentes pour vous aider et préparer votre environnement de travail (distance, escaliers, etc.).

Les escaliers sont un endroit où l'on peut facilement se blesser. Il faut toujours être deux pour déplacer les objets longs. Lors de la descente, la personne au bas doit être plus forte pour supporter le poids de l'objet. La personne en haut s'occupe, quant à elle, de maintenir l'objet en équilibre. Il est nécessaire de s'assurer que la personne qui se déplace à reculons contrôle le rythme de la descente et que l'autre personne ne la pousse pas. Dans le cas contraire, la personne supportant la charge risque de perdre pied et de tomber avec le poids de l'objet sur elle.

PRÉPARATION

Il est conseillé de démonter vos meubles et de commencer la préparation de vos boîtes avant la journée du déménagement.

Prévoyez une quantité importante de boîtes. Mieux vaut transporter 10 boîtes de 10 livres que 5 boîtes de 20 livres. Faites de petites boîtes et disposez les objets à l'intérieur de façon équilibrée, vous vous éviterez de soulever des charges instables.

Pour les charges plus lourdes (cuisinière, réfrigérateur, etc.), utilisez des ceintures, des crochets, des courroies de déménagement, un chariot ou même un diable mécanique.

Pour les charges placées à une hauteur supérieure à vos épaules, utilisez un escabeau ou une chaise, de manière à placer l'objet à la hauteur de votre poitrine. Le principe de base est de ne jamais aller plus haut que la longueur de vos bras.

RESPIRATION

Le contrôle de la respiration peut aussi épargner votre dos. Lorsque vous prenez un objet au sol, inspirez profondément.

Ensuite, retenez votre souffle le temps du soulèvement de l'objet jusqu'à la position debout et expirez en fin de mouvement. Refaites aussi ce geste lorsque vous déposez l'objet.

Avec une planification adéquate, en faisant les bons mouvements et en

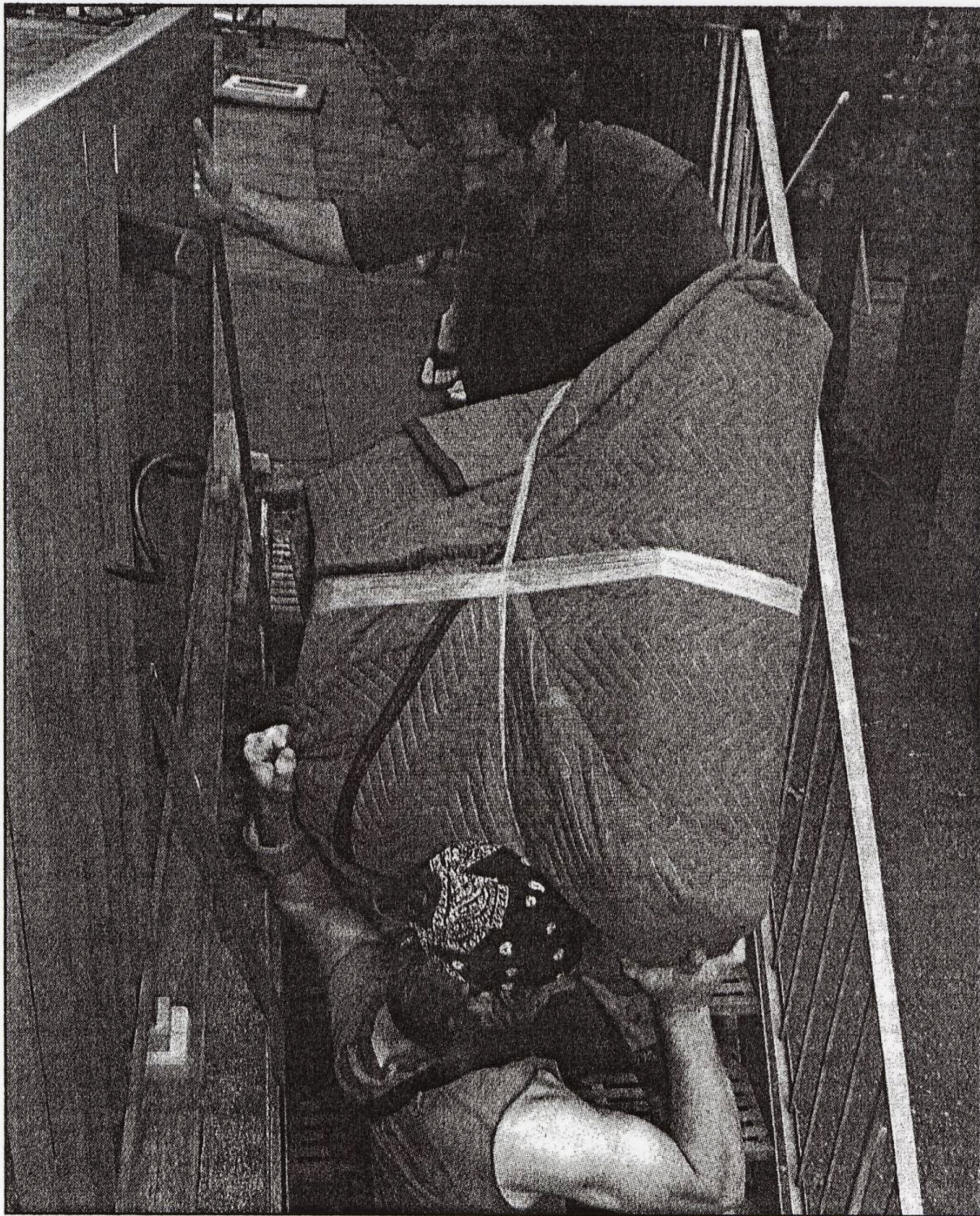


PHOTO D'ARCHIVES - GILLES RENAUD

■ Lors de la descente, il est nécessaire de s'assurer que la personne qui se déplace à reculons contrôle le rythme de la descente et que l'autre personne ne la pousse pas.

favorisant davantage vos bras et vos jambes plutôt que votre dos, vous serez en mesure de déménager sans danger pour l'intégrité de votre structure neuromusculo-squelettique.

En positionnant votre corps

correctement, vous réduirez la tension sur les muscles et les articulations.

Après tout, cela ne sert à rien de vous prendre pour Hulk Hogan! Vous risquez plus de vous faire mal que d'épater la galerie.

COMMENT DIMINUER LE RISQUE DE BLESSURE

Quelques règles importantes pour soulever une charge avec précaution :

Approchez-vous de la charge. Disposez les pieds à la même largeur que celle de vos épaules, vos pieds et votre tête pointant en direction de la charge à lever. L'ennemi du dos est la combinaison de la torsion et de la flexion, évitez ce genre de mouvement.

Les genoux pliés et le dos droit, vérifiez le poids de ce que vous avez à soulever. Utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras afin de soulever la charge. Allez-y lentement et doucement en contractant les muscles abdominaux.

Assurez-vous d'être en équilibre et gardez la charge près de votre corps. Pivotez avec vos pieds et non avec votre dos. Ne tournez pas le haut de votre corps pendant que vous transportez la charge.

Pour poser la charge au sol, pliez les genoux en premier, puis contrôlez la descente de la charge. Gardez toujours la charge le plus près possible de votre corps.