



# CHIROPRATIQUE

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

## Grand nettoyage de printemps

**E**nfin le printemps et la chaleur qui reviennent. La lumière du jour est de plus en plus présente et les premiers rayons du soleil font apparaître la poussière sur vos meubles. C'est la période du fameux ménage du printemps. L'évocation de cette tâche vous donne des douleurs aux poignets, aux jambes et au dos? Vous avez raison.

Le ménage du printemps est un travail très exigeant physiquement. Avant d'entreprendre vos tâches, prenez le temps de bien vous étirer. La séance d'étirements vous permettra de conditionner votre musculature et réduire les risques de blessure.

Il est aussi utile de prévoir des exercices d'échauffement de l'épaule avant de se livrer à un travail qui demande d'exercer une force vers l'avant avec le bras en position élevée (laver les fenêtres, les murs ou même les plafonds). Il n'est pas rare de

voir des personnes souffrant d'une douleur diffuse dans l'épaule qui irradie du haut du bras jusqu'à la cage thoracique, après une journée de grand ménage.

Si vous devez soulever ou déplacer des objets sur des tablettes élevées, il est préfé-

**En utilisant vos bras et vos jambes plutôt que votre dos, votre ménage sera sans danger**

nable d'utiliser un escabeau. Vous éviterez de vous étirer pour prendre un objet à bout de bras. Le principe est simple, vos mains ne devraient pas être plus hautes que vos épaules<sup>1</sup>.

### LAVER LES PLANCHERS

Le poids d'une vadrouille remplie d'eau peut s'élever jusqu'à 25 livres! Laver un plancher peut occasionner une pression de contact marquée sur la main et le poignet, en plus d'un effort accru au bas du dos. Afin d'éviter les névralgies intercostales, suivez ces quelques conseils.

- Tenez la vadrouille en alternant la position des mains.
- Gardez votre colonne vertébrale en position neutre.
- Évitez les mouvements extrêmes du poignet.
- Utilisez vos jambes pour générer de la force.
- Gardez les bras et les coudes près du corps afin de stabiliser les épaules.
- Évitez de vous étirer vers la droite ou



PHOTO ISTOCK

■ Passer l'aspirateur peut causer de nombreuses lésions au bas du dos, au cou et aux épaules en raison des mouvements répétés.

vers la gauche.

### PASSER L'ASPIRATEUR

Passer l'aspirateur est une activité qui peut causer de nombreuses lésions au bas du dos, au cou et aux épaules en raison des mouvements répétés. Il est donc important d'effectuer les bons mouvements.

- Gardez les coudes sur les côtés ou à proximité pour minimiser les mouvements de l'épaule.
- Évitez les mouvements où les coudes se trouvent derrière le corps.
- Ajustez l'endroit où vous tenez la rallonge de l'aspirateur pour que vos mains soient au même niveau que vos avant-bras.
- Gardez votre colonne à la position neutre.
- Utilisez les deux mains, une pour tirer et l'autre pour pousser.
- Tenez-vous bien droit et évitez de vous pencher vers l'avant.
- Déplacez les jambes et non le dos.

### SORTIR LES ORDURES

Sortir les ordures peut vous sembler une activité bien banale; cependant, cette activité peut causer des lombalgies et des douleurs au nerf sciatique. Avant de lever la poubelle, vérifiez son poids en la pen-

chant ou en la poussant. Si vous y jetez des objets lourds, il est préférable d'utiliser une plus petite poubelle ou de n'utiliser seulement que la moitié de sa capacité.

Pour soulever votre poubelle, il est important de mettre les pieds à la même largeur que celle de vos épaules. Vos pieds et votre tête doivent pointer en direction de votre sac à déchets. L'ennemi du dos est la combinaison de la torsion et la flexion. Les genoux pliés et le dos droit, utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras. Allez-y lentement en contractant les muscles abdominaux.

### AVEC BONNE HUMEUR

Avec une planification adéquate, en utilisant les bons mouvements et en favorisant vos bras et vos jambes plutôt que votre dos, votre ménage du printemps sera sans danger pour l'intégrité de votre structure neuro-musculo-squelettique. En positionnant votre corps correctement, vous réduirez la tension sur les muscles et articulations.

En ajoutant une dose de bonne humeur à celle de détergent, ce sera une vraie partie de plaisir. Il suffit d'écouter votre musique préférée, d'ouvrir les fenêtres et de chanter à tue-tête. Bon ménage!

<sup>1</sup>Textbook of Clinical Chiropractic