

# CHIROPRATIQUE

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



## Il faut s'échauffer même pour les déménagements

**P**our plusieurs, le branle-bas de combat du déménagement est synonyme de blessures. Contrairement à la croyance populaire, on ne se met pas en forme en déménageant. Afin d'éviter les blessures, vous devez vous échauffer, prendre votre temps, effectuer de bons mouvements et suivre ces quelques conseils.

### LES ÉCHAUFFEMENTS

Déménager est un travail très exigeant physiquement. On note une hausse de patients chiropratiques lorsque vient le temps des déménagements. Avant d'entreprendre vos tâches, prenez le temps de bien vous étirer. Une séance d'étirements, combinée à un léger réchauffement, vous permettra de conditionner votre musculature et réduire les risques de blessure. Après avoir terminé, n'oubliez pas de vous étirer à nouveau afin de détendre vos muscles.

### LE SOULÈVEMENT DES OBJETS

Tout d'abord, il est conseillé de faire de petites boîtes et de disposer les objets à l'intérieur de façon équilibrée. Vous éviterez ainsi de soulever des charges instables.

### Déménager est un travail très exigeant au point de vue physique

Il est plus facile de transporter 10 boîtes de 10 livres que 5 boîtes de 20 livres. Prévoyez donc une quantité importante de boîtes. Pour les charges plus lourdes (cuisinière, réfrigérateur, etc.),

utilisez des ceintures, des crochets, des courroies de déménagement, un chariot ou même un diable mécanique.

Afin de bien soulever les boîtes, il est important de vous approcher de la charge et de placer vos pieds à la même largeur que vos épaules. Vos pieds et votre tête doivent pointer en direction de la charge à lever et votre dos doit rester droit. Ensuite, vous devez vérifier le poids que vous avez à soulever.

Durant la levée, utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras. 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 : l'ennemi du dos est la combinaison de la torsion et la flexion, évitez donc ce genre de mouvement.



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les escaliers sont un endroit où l'on peut facilement se blesser.

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.

Si vous devez soulever ou déplacer des objets sur des tablettes élevées, il est préférable d'utiliser un escabeau ou une chaise de manière à placer l'objet à la hauteur de votre poitrine. 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.

### LES CONSEILS PRATIQUES

Les escaliers sont un endroit où l'on peut facilement se blesser. Il faut toujours être deux pour déplacer les objets longs ou lourds. 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.

Finalement, en utilisant les bons mouvements et en 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 neuro-musculo-squelettique. Il serait fâcheux de vous blesser et de ne pas pouvoir profiter du reste de l'été. Soyez donc prudents !

### CONSEILS

- Lorsque vous prenez un objet au sol, inspirez profondément. Retenez votre souffle le temps du soulèvement jusqu'à la position debout et expirez en fin de mouvement. Refaites ce même geste lorsque vous déposez l'objet.
- N'oubliez surtout pas de boire suffisamment d'eau afin de ne pas vous déshydrater.
- Suivez votre rythme et prenez des poses régulièrement.
- Dès les premiers signes de douleur, n'hésitez pas à mettre de la glace sur vos articulations enflammées (cheville, coude, genoux, etc.) et de la chaleur sur vos raideurs musculaires.