



Déménager sans y rester

Qui dit 1^{er} juillet, dit nécessairement déménagement. Vous êtes dans cette situation ou avez accepté de prêter main-forte à un ami? Prenez les mesures nécessaires pour éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques. Bouger les meubles avec le sourire et sans les douleurs, c'est possible à condition de s'y préparer adéquatement.

Il y a, chaque année, une recrudescence de patients qui consultent en chiropratique au moment de la période des déménagements. L'observation n'étonne pas, lorsque l'on sait que beaucoup de gens, gagnés par la hâte et la fatigue, s'empressent de tout terminer illico, sans se soucier de leurs muscles et de leur dos. C'est pourquoi les hernies discales, les lombalgies et les courbatures sont si fréquentes durant cette période. Par où commencer pour les éviter?

DES BOÎTES, ET ENCORE DES BOÎTES

Vider les armoires et les tiroirs pour tout emballer dans des boîtes représente une tâche fastidieuse qui aura tôt fait d'en décourager plusieurs. Il importe quand même de choisir et de remplir les boîtes de façon réfléchie.

Pour faciliter la prise, préférez des boîtes munies d'un trou pour les mains sur les côtés. Vous pourrez ainsi empoigner la charge avec assurance et justesse.

Usez de stratégie. Placez les objets de manière ordonnée afin que leur transport ne vous dés-

équilibre pas dans vos déplacements. Surtout, ne surchargez pas les boîtes. Il est préférable d'avoir à déplacer plusieurs petites boîtes que de vous éreinter à transporter une seule et très lourde charge. Dites-vous que quelques minutes supplémentaires à transporter quelques boîtes de plus valent mieux qu'un court déménagement pour lequel vous récolterez plusieurs jours de douleurs neuro-musculo-squelettiques.

PRÉPARATION À L'EFFORT

Le jour du déménagement en est un crucial qui sollicite énormément l'ensemble du corps. Avant de vous attaquer à descendre le réfrigérateur dans l'escalier en colimaçon, étirez-vous et chauffez-vous



PHOTO ISTOCK

■ Afin d'éviter les blessures, il vaut mieux ne pas surcharger les boîtes. Privilégiez le transport de plusieurs petites boîtes plutôt qu'une seule et très lourde charge.

afin de préparer votre organisme à l'effort physique. L'hydratation est de mise, avant et pendant la journée. L'eau, qui vous tiendra à l'écart d'un coup de chaleur, contribuera également à délier vos muscles et vous évitera d'importantes courbatures au lendemain du déménagement.

SOULEVER DES OBJETS

Pliez les genoux au moment de soulever une charge. L'important est de toujours garder le dos bien droit et d'utiliser les muscles de vos cuisses, de vos bras et vos abdominaux pour empoigner un objet lourd. Certains objets très lourds requerront par ailleurs l'utilisation de sangles ou d'un chariot sur roulettes afin de réduire la demande musculaire et articulaire. Une bonne technique de travail ainsi qu'un bon jugement vous garderont loin des blessures.

SE DÉPLACER AVEC DES CHARGES LOURDES

La clé: la coordination, la respiration et la communication, surtout si vous êtes deux ou plusieurs à déplacer un objet lourd. Gardez toujours la charge près de votre corps et effectuez des virages en faisant pivoter vos pieds plutôt que votre tronc. Le dépôt des charges se fait de la même façon que la prise de la charge: en pliant les genoux et en gardant le dos le

plus droit possible.

LE PIÈGE DES ESCALIERS

Si vous transportez une charge seul, assurez-vous que celle-ci n'obstrue pas votre champ de vision dans l'escalier. Si vous vous déplacez en duo, la personne la plus forte devra être placée en bas. Son rôle: donner le rythme. Celle qui se situe en haut aura quant à elle comme tâche de contrôler l'équilibre de la charge et, surtout, de ne pas pousser sur celle-ci.

Prenez finalement soin de vous chauffer avec des souliers qui supportent bien vos chevilles. Le poids supplémentaire qu'elles auront à supporter durant la journée mérite bien que vous les dorlotiez, escaliers ou pas!

SACHEZ VOUS ENTOURER

N'hésitez pas à demander l'aide de vos connaissances. Plus nombreux vous serez, moins lourde sera la tâche, et plus vous y prendrez plaisir. N'oubliez pas qu'on ne se met pas en forme en déménageant. Si votre condition physique vous limite à certaines actions, il peut être sage d'engager le service de déménageurs professionnels. Choix plus onéreux, certes, mais oh combien payant pour votre santé!

Sources:

Association des chiropraticiens du Québec:
www.chiropratique.com