

UNE BONNE POSTURE : EST-CE IMPORTANT?

Qui n'a pas déjà entendu ses parents ou un professeur dire « Tiens-toi droit »! Cette notion de bonne posture demeure toujours aussi importante de nos jours, car une mauvaise posture est souvent à l'origine de plusieurs problèmes physiques. Depuis l'arrivée des ordinateurs dans les milieux de travail, les gens passent beaucoup plus de temps en position assise et malheureusement, plusieurs sont de plus en plus sédentaires. Cette combinaison de facteurs affaiblit les muscles du tronc (abdominaux et dorsaux) et entretient la mauvaise posture.

Les maux de dos, de cou, d'épaule et même les maux de tête sont souvent reliés à un mauvais maintien. La posture assise dos arrondi, souvent adoptée par ceux qui ne s'adossent pas, qui s'assoient sur le bout de la chaise ou dans des fauteuils mous, crée des tensions importantes dans le dos et projette la tête vers l'avant. Cette position de la tête étire la musculature cervicale et comprime le haut du cou ce qui peut provoquer des maux de tête.

Les physiothérapeutes suggèrent les conseils suivants pour bien s'asseoir :

1. Choisissez un fauteuil ou une chaise ferme ayant un dossier
2. Assurez-vous que vos pieds touchent le sol lorsque vous êtes assis bien au fond du fauteuil ou de la chaise
3. Placez une serviette roulée pour combler le creux dans le bas du dos et adossez-vous contre cette serviette pour bien supporter votre dos
4. Relevez le sternum pour garder un bon alignement du haut du dos
5. Gardez le menton en ligne avec le haut du sternum et étirez le dessus de la tête vers le plafond comme si vous étiez suspendu

En position debout, il est important de :

1. Rentrez légèrement le ventre et soulevez le sternum comme si vous aviez un cordon qui tire votre sternum vers le plafond
2. Ne poussez pas les genoux vers l'arrière
3. Répartissez votre poids également sur les deux jambes
4. Amenez les épaules légèrement vers l'arrière
5. Étirez le dessus de la tête vers le plafond et n'oubliez surtout pas de respirer...

Si vous êtes de ceux qui passent une grande partie de leur journée en position assise, il est plus sage de choisir des activités physiques qui exigent d'autres positions pour modifier les tensions exercées sur vos

muscles et votre colonne. Vous pourriez choisir des activités comme la natation, la marche, le ski de fond ou le patin. Le vélo serait un choix inadéquat, car vous seriez encore en position assise.

Une bonne posture améliore la mobilité de votre colonne et de vos articulations. Pour faciliter le bon maintien, il faut des muscles forts et pour les développer, il faut rester actif! Si vous devez renforcer les muscles de votre tronc et que vous voulez le faire en toute sécurité, n'hésitez pas à communiquer avec les physiothérapeutes de **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS**. Ce sont des experts de ce domaine.

