

JARDINER EN TOUTE SÉCURITÉ

Des douleurs ou des blessures provoquées par le jardinage peuvent gâcher votre été. Comment entreprendre cette activité agréable sans souffrir?

Généralement, les blessures sont occasionnées par une des situations suivantes.

- 1) Le corps n'est pas réchauffé adéquatement.
- 2) Une posture ou une activité est maintenue trop longtemps.
- 3) Trop d'activités sont entreprises dans une même journée.
- 4) Il y a un manque de planification.

Voici quelques conseils pour éviter les problèmes et vous permettre de passer un bel été.

- 1) **Réchauffez-vous.** Marchez sur place jusqu'à ce que vous ayez bien chaud. Faites une série d'exercices d'étirement pour le cou, les épaules, les poignets, le dos et les jambes. Tenez les étirements de 20 à 30 secondes et répétez-les 3 fois avant et après votre activité. Pour connaître les exercices à faire, consultez un physiothérapeute ou le site Internet de l'Association canadienne de physiothérapie (www.physiotherapie.ca; recherchez « exercices d'étirement pour le jardinage »). Par ailleurs, avant de commencer un mouvement répétitif, exercez-vous à faire le mouvement sans poids pour réchauffer les muscles spécifiques qui seront sollicités.
- 2) **Bougez.** Ne restez jamais plus de 5 minutes dans une posture complètement statique. Une rotation de vos tâches facilitera aussi le travail de chaque partie du corps.
- 3) **Prenez votre temps.** Faites une pause quand vous vous sentez fatigué et étalez vos projets sur plusieurs journées ou semaines au lieu de tout faire en un weekend.
- 4) **Organisez-vous.** Procurez-vous ce dont vous avez besoin pour travailler à l'aise et en toute sécurité. De plus, assurez-vous d'avoir des outils que vous pouvez utiliser confortablement et avec le moins d'effort possible. Planifiez l'ordre de vos tâches pour pouvoir bien installer votre espace de travail.

Finalement, assurez-vous de demander de l'aide pour les tâches plus exigeantes lorsque c'est nécessaire.

Si malgré tous ces conseils vous développez des symptômes en jardinant, n'hésitez pas à consulter l'équipe **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS**.

Bon jardinage!

