

Hygiène posturale

- Ne pas attendre de ressentir de la douleur au dos avant de changer de position.
 - **Debout**: Déplacer le poids du corps en alternant vers la jambe avant et la jambe arrière.
 - **Assis**: Se lever à toutes les 15 minutes ou plus souvent et marcher pendant une ou deux minutes.
 - **Assis en voiture**: À toutes les heures et demie (minimum), arrêter la voiture et marcher pendant quelques minutes.
- N.B. : Bien choisir votre véhicule.

S'ASSEOIR EN VOITURE

- 1- Se supporter avec un bras.
- 2- Garder un pied au sol, l'autre dans la voiture.
- 3- Plier les genoux et s'asseoir. Glisser sur le siège.

Pour sortir : procédure inverse



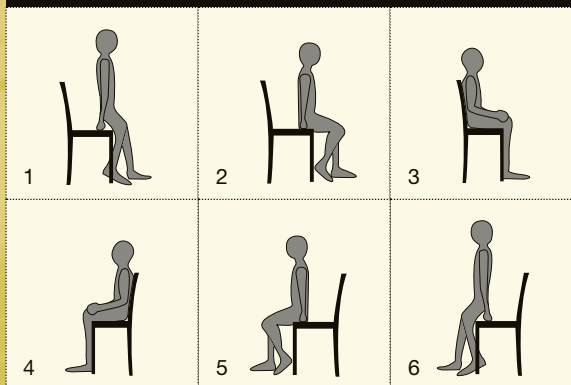
S'AGENOULLER, SE RELEVER

- 1- Garder le dos droit, placer un pied devant et plier les genoux.
- 2- Déposer un genou au sol.
- 3- S'approcher le plus possible de l'objet.
- 4- Garder le dos droit. Placer l'objet contre soi.
- 5- Se relever, tronc droit.



S'ASSEOIR, SE LEVER

- 1- S'approcher de la chaise.
- 2- Reculer un pied, plier les genoux.
- 3- Glisser les fesses au fond de la chaise. S'asseoir bien droit, les pieds au sol.
- 4- Se glisser vers l'avant.
- 5- Reculer un pied.
- 6- Se lever en poussant avec les jambes.



POSITIONS DE SOMMEIL ET DE REPOS



1

1- Phase aiguë et sous-aiguë : Utiliser un oreiller pour la tête, deux oreillers entre les jambes et un oreiller pour le bras.



2

2- En d'autre temps : L'oreiller sous la tête devrait être d'épaisseur à combler l'espace entre le matelas et la tête pour garder la colonne vertébrale rectiligne. Utiliser un petit oreiller au niveau de la taille au besoin.



PHYSIOOUTAOUAIS
www.physiooutaouais.ca

AYLMER 682.8050 > HULL 775.9515 > GATINEAU 643.3337

Pour de plus amples renseignements, pour un programme d'exercices appropriés ou pour des traitements spécifiques, demandez à votre médecin une consultation en physiothérapie