



Recommandations postures pour un meilleur confort

Attention : Courber le dos demande aux muscles un grand effort pour le redresser, et vos vertèbres risquent de ne pas être protégées

Placez vous en face, le plus près possible en écartant les pieds et en pliant les jambes, afin de vous redresser, buste droit, poids près du corps, en vidant l'air de vos poumons : ainsi les muscles du dos travaillent moins.

N'essayez pas de jouer l'équilibriste, courbé sur une jambe... mieux vaut vous asseoir dos bien calé au siège.

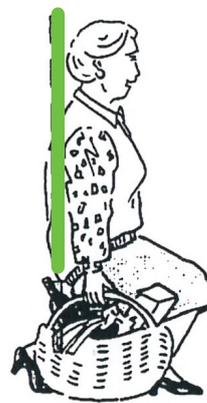
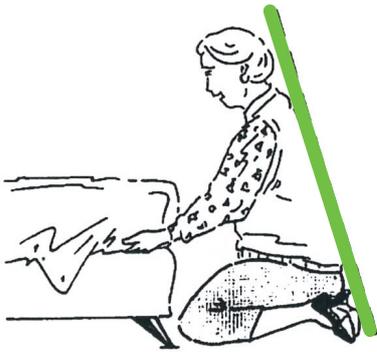


Ne pas se courber, mais s'agenouiller, ainsi le dos va moins travailler.

Pencher légèrement en avant le pour répartir le poids du corps

Placez-vous à côté de l'objet et pliez vos genoux en gardant le buste droit.

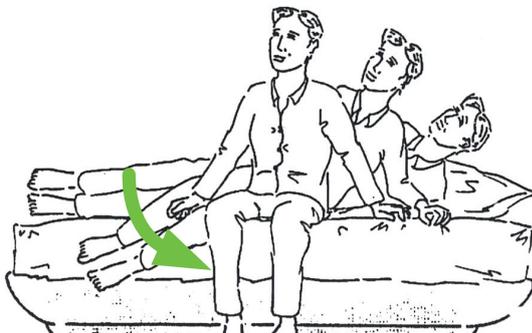
Fente en avant : pliez un genou, jambe arrière tendue (en vous appuyant si possible).



A faire pour toilette, vaisselle, ménage...

Donnez à vos muscles le temps de se réveiller et ne vous redressez pas brusquement. Placez-vous au bord, couché sur le côté, vous vous redressez en vous appuyant sur le coude, puis sur la main, et vous faites pivoter les jambes pour vous asseoir.

Quand votre dos a trop travaillé... allongez-vous bien droit, des coussins sous les cuisses : la colonne vertébrale repose bien à plat.





Recommandations postures pour un meilleur confort

Ne jouez pas les pilotes automobiles... conduisez bras souples, sans être « collé » au volant : reculez votre siège, mais redressez votre dossier. Une simple planchette évite de s'enfoncer dans le siège et soulage le dos. Pensez à vous arrêter toutes les deux heures et marchez.

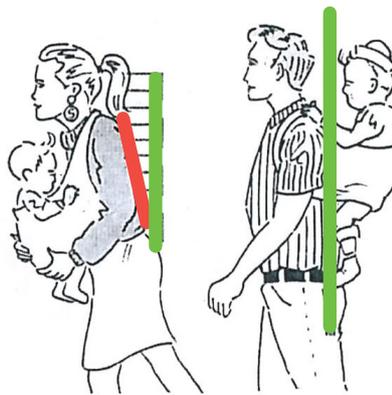
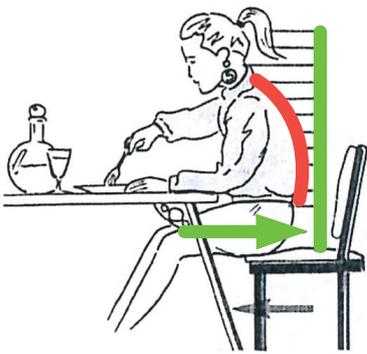
Sans tordre le dos : aidez vos muscles en prenant des appuis et pivotes le bassin jambes jointes.



Sans dos rond : assis au bord, vos muscles fatiguent pour garder l'équilibre. Approchez bien la chaise et caliez bien votre dos au dossier

Sans pencher en avant : soutenez bébé avec vos bras, plus tard portez-le derrière; sinon vos muscles travaillent trop à redresser le dos

Il vous faut entretenir vos muscles . A défaut de sport, faites au moins un exercice très facile à réaliser



Dos au mur, rentrez le ventre, redressez-vous et comptez de 1 à 6 - relâchez et recommencez 10 fois.

Sans écarteler les vertèbres dans des sièges bas et mous ! Vos muscles se reposent tout autant sur un siège plus droit, avec un dossier haut et des accoudoirs

Sans surmener vos muscles qui ont à équilibrer le dos : prenez deux sacs plutôt qu'un seul & portez des talons ni trop hauts, ni trop bas... et gardez toujours la même hauteur.

