

## QUELLES POSTURES AU QUOTIDIEN ? AYEZ LE BON RÉFLEXE



UPSA vous accompagne dans la prise en charge de vos douleurs au quotidien. Nous vous proposons cette infographie qui vise à sensibiliser sur les positions du quotidien à adopter pour prévenir et soulager une lombalgie. Il s'agit d'exemples caractéristiques. Pour toutes questions spécifiques en lien avec votre problème : **PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN**

### D'une manière générale, ne vous courbez pas<sup>1</sup>

#### Faire ses lacets



✓ Accroupissez vous le dos droit, en posant un genou au sol ou les 2, en vous appuyant sur les mains.

#### Ramasser ou lever un objet



✓ Pieds écartés, un derrière l'objet et l'autre dans la direction à prendre. Genoux pliés, abdominaux contractés. Colonne en position neutre. Charge contre le ventre.



### Lever et coucher<sup>1</sup>



✓ **LEVER** : pliez les jambes, et amenez les vers le bord du lit. Prenez appui sur votre coude avant de vous redresser d'un bloc en passant les jambes à l'extérieur du lit. Amenez-les fesses au bord du lit et gardez le dos droit. Posez les 2 pieds par terre.  
**COUCHER** : procédez de manière inverse !



### À un bureau<sup>1,2</sup>



✓ Tête droite dans le prolongement du cou, face à l'écran à un bras de distance, Pieds à plat (au sol ou sur un repose-pieds), Dos droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier. Clavier à plat à hauteur des coudes. Changement de posture toutes les heures.



### Tâches ménagères<sup>1</sup>

#### Repassage



✓ Table positionnée environ 15 cm en-dessous du niveau du coude.



#### Ménage (balai, aspirateur)



✓ En «fente avant», c'est-à-dire un pied devant l'autre, la jambe avant légèrement pliée et la jambe arrière tendue.



### En voiture<sup>1</sup>



✓ **ENTRÉE** : en travers du siège, pivotement en bloc, jambes et épaules en même temps.  
**SORTIE** : pivotement en bloc pieds au sol en même temps, puis fesses au bord du siège et sortie en évitant d'enrouler ou de tordre le dos.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :  
rendez-vous sur le site AMELI :  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>