

Hernie discale et prévention

Comment prévenir la hernie discale :

Garder un dos en bonne santé permet de protéger la colonne vertébrale et **diminue** les risques éventuels d'avoir une **hernie discale**.

C'est un **mode de vie** sain qui est la clé d'un dos en bonne santé.

Un traitement par un **ostéopathe** est la **première phase** de travail, nous vous suivrons ensuite dans plusieurs étapes indispensables pour un résultat optimum.

En voici les points essentiels :

▪ **Un mode de vie sain :**

- ❖ Faire l'exercice et bien s'échauffer avant de le faire.
- ❖ Exercer la musculature du tronc vertébral ; muscler les abdominaux, favoriser des exercices précis sollicitant les muscles soutenant la colonne vertébrale, il est cependant important de se faire guider au moins au départ par des professionnels ; kinésithérapeutes, ostéopathes ou encore un bon entraîneur sportif. Tout ceci dans le but de ne pas se faire plus mal en effectuant de mauvais mouvements.
- ❖ Maintenir son poids santé à l'aide d'une alimentation équilibrée et saine.
- ❖ Eviter le tabagisme (Cf :« Comprendre la hernie discale »).

▪ **Avoir une bonne posture**

- ❖ Garder une conscience de son corps, c'est à dire garder un dos droit, le regard horizontal et les épaules en arrière.
- ❖ Pour soulever un objet lourd, il faut éviter les mouvements de torsion ainsi que la flexion du buste. Encore une fois le dos doit rester droit. C'est les genoux qui doivent se fléchir. **NB** : penser à pousser les objets lourds au lieu de les tirer.

▪ **Au travail**

- ❖ Si l'on doit rester de façon prolongée en position debout, se servir d'un tabouret bas sur lequel on posera ses pieds à tour de rôle, en alternant toutes les 5 à 10 minutes.
- ❖ Si l'on doit rester assis pendant de longues heures au bureau ou au volant d'une voiture, il faut penser à s'accorder des périodes de repos fréquentes, se dégourdir et s'étirer.
- ❖ Position assise générale à avoir :
 - Penser à utiliser une chaise avec un dossier droit, qui soutient le bas du dos.
 - Les genoux en position assise doivent être à une hauteur un peu supérieure à celle des hanches, donc on ajuste ou la hauteur de la chaise ou on met un petit tabouret sous les pieds.
 - Utiliser une chaise pivotante afin de minimiser les mouvements de torsion.

Les exercices et conseils peuvent être modifiés ou différents selon les cas. L'ostéopathe vous donnera des conseils personnalisés.

Dans un prochain article nous décrirons ce que l'ostéopathe peut vous apporter.

