

Le mal de dos au boulot!

Par Dr. Aroussen Laflamme, chiropraticien, D.C.

Chiro_sport@hotmail.com

En tant que cyclistes, nous avons l'habitude de relier tous les maux de la terre à notre passion. C'est normal, c'est une relation amour-haine que l'on développe avec notre vélo : lui qui nous fait tant souffrir parfois, lui qui nous fait vivre des moments si exaltants d'autres fois. Et le ratio amour/haine est digne des pires frappeurs des ligues seniors, bien en-deçà du .500!

Nous l'avons déjà dit, le mal de dos a de longues racines et prend source dans nombre d'activités. Et si l'une d'elles était une activité que nous pratiquons plus du tiers de notre temps: le sommeil? Ou encore si c'était l'activité la plus routinière qui nous oblige à nous lever chaque matin et passer d'innombrables heures assis: le travail?

Le fait de travailler assis durant la majeure partie de la journée est une cause importante des maux de dos au sein de la population générale. Les cyclistes ne sont pas épargnés. Les maux de dos rendent la vie impossible à des milliers de travailleurs qui ont peur de retourner au bureau le lundi matin. Quel est donc le mécanisme qui rend une personne, même un athlète, si susceptible aux maux de dos? Que peut-on faire? Que doit-on faire? Ce sont les questions que tous mes patients se posent et je tâcherai d'y répondre dans ce texte.

Comme toujours, il y a de multiples théories sur les causes probables d'une atteinte physique, particulièrement lorsque celle-ci est de type chronique. Nous nous concentrons toutefois sur une seule théorie qui a de multiples adeptes. Quoi qu'un tantinet réductionniste, elle illustre bien un phénomène important : l'adaptation du corps à une position ou une activité.

Il est facile de croire que les maux de dos au bureau sont le résultat de tout le temps passé assis, ou debout ou encore à lever des objets. Et en fait ce n'est pas loin de la réalité. Mais c'est plutôt la façon dont le corps s'adapte, certain diront se «mésadapte», au temps passé assis, debout ou à lever des objets qui est en cause.

Prenons par exemple la position assise. Au cours des heures passées assis, le corps s'adapte progressivement à la position. Ceci prend plusieurs formes. En premier lieu, il doit s'adapter à la façon dont le poids est distribué au niveau du bassin et des hanches. Ensuite, il s'adapte à la position adoptée, c'est-à-dire assis droit ou en banane.

Ces adaptations affectent entre autres les muscles. Par exemple, les muscles fléchisseurs de la hanche seront tendus et spasmés en raison de leur position raccourcie prolongée, et les fessiers seront flasques et faibles à force d'être constamment étirés.

Cette combinaison en apparence bénigne impliquant des fléchisseurs de la hanche (mobilisateur) spasmés et des fessiers (stabilisateurs) faibles est un exemple de «déséquilibre musculaire». Ce déséquilibre mène habituellement à une dysfonction du bassin et de la colonne vertébrale.

La faiblesse des muscles stabilisateurs peut ne pas être évidente à l'observateur car elle s'exprime seulement lors du maintien prolongé d'une position. Les muscles n'ont pas d'endurance et ne peuvent maintenir la posture. Pis encore, les spasmes des muscles mobilisateurs peuvent inhiber la contraction des muscles stabilisateurs.

Ceci peut certainement créer des problèmes chez une personne saine, imaginez les conséquences chez une personne souffrant déjà de maux de dos.

Que peut-on et doit-on faire?

Il faut se rappeler que nous sommes la somme de ce que nos actes quotidiens : l'entraînement, les loisirs, le travail et les habitudes personnelles à chacun. Évidemment on ne peut arrêter de travailler, et encore moins de faire du vélo. Toutefois, que pensez-vous de changer la façon dont vous vous comportez au travail.

Par exemple, au lieu de s'asseoir à votre bureau, vous pouvez vous agenouillez (sur un coussin rembourré) une partie du temps. Ou encore vous asseoir sur un ballon Swiss et ainsi travailler vos muscles stabilisateurs en bougeant vos hanches dans tous les sens.

Position assise :

Lorsque vous êtes assis, placez vos jambes dans toutes les directions : pliées, sur le côté, derrière, devant. Pour autant qu'elles bougent. Ceci évite un phénomène dégénératif important relié à la position statique appelé «creep» qui est la déformation permanente due à un stress prolongé. Ce phénomène affecte particulièrement les disques intervertébraux.

À chaque 10 minutes environ, bougez votre corps : marchez autour de votre bureau, changez de position, étirez votre dos, ramener votre menton vers l'arrière. Prenez l'habitude de vous lever lorsque le téléphone sonne, ou lorsque vous lisez quelque chose ou faites du ménage sur votre bureau.

Position debout :

Si votre emploi exige que vous passiez de longues heures debout, assurez-vous d'avoir de bonnes chaussures de marche. Choisissez une paire qui est adapté à votre type de pied (pronateur, supinateur, neutre). Demandez l'aide d'un spécialiste dans votre boutique de sport.

Une des plus mauvaises habitudes des gens travaillant longtemps debout est celle de changer continuellement le poids d'une jambe à l'autre. Le problème avec cette habitude est que la majorité finira par préférer une jambe plus que l'autre, cette dernière supportant le poids plus souvent qu'à son tour. Ceci entraînera un débalancement musculaire de même nature que celui

dont nous avons discuté qui affectera la posture, la démarche et à long terme le confort de l'individu. L'idéal est de répartir le poids également entre les deux jambes sur une surface de travail qui n'est pas trop ferme. Utilisez des tapis de caoutchouc si nécessaire.

Lever des objets

Une troisième source de problème dans le milieu de travail est la nécessité de lever un objet de plus de 10 livres de façon répétée. Le fait de lever l'objet en soi n'est pas dangereux, c'est le déséquilibre musculaire qui résulte de l'adaptation du corps qui peut le devenir. Lorsque vous vous blessez en levant un si petit objet, pensez au trombone avec lequel vous jouez en parlant au téléphone et qui soudainement cèdent. Votre corps était déjà affaibli et il ne manquait que ce petit effort pour provoquer une blessure douloureuse. Il faut donc s'assurer de prévenir tout débalancement avant qu'il ne se développe.

Le stress

C'est un fait, les gens sont de plus en plus stressés : téléphone, courriel, texte message, productivité, croissance, etc... Notre société du loisir nous en demande toujours plus. Le stress peut également être en cause dans le développement de vos maux de dos en créant un état de tension musculaire et des altérations biochimiques ralentissant votre récupération. Le stress diminue également votre tolérance à la douleur. Il est certainement difficile de réduire le stress au bureau, mais les exercices de respirations, le fait de parler de vos frustrations et des marches au grand air peuvent parfois faire des miracles.

Si par mégarde vous avez développé un déséquilibre musculaire ou avez un emploi ou une activité comme le cyclisme qui vous rend susceptible, il est conseillé de débiter un programme de rééducation musculaire. Ceci doit être fait suite à une analyse complète de votre condition et effectué sous supervision d'un professionnel. Le but est d'entraîner les muscles en fonction de leur tâche spécifique. Par exemple, les muscles stabilisateurs seront entraînés par des mouvements statiques et à basse vitesse en se concentrant sur l'endurance pour reproduire les situations de la vie quotidienne.

Pour conclure, j'aimerais profiter de l'occasion pour vous faire part d'un message. Bien que le travail puisse être en cause dans le développement de vos maux de dos, rappelez-vous que vos croyances et vos pensées au sujet de votre condition ont un impact direct sur votre capacité à guérir et votre vitesse de récupération. C'est pourquoi informez-vous sur les maux de dos et prenez action dès aujourd'hui. Entourez-vous aussi de gens positifs qui sauront vous encourager.