

Conseils d'usage durant votre correction vertébrale

Optez pour de saines habitudes

**La prévention est nettement plus efficace pour prolonger l'effet de vos soins.
Dans le texte qui suit vous apprendrez l'importance de votre collaboration afin d'améliorer votre
capacité physique.**

Respectez attentivement l'horaire des ajustements prescrits. Rien n'égale une planification adéquate.

Évitez les sources de stress physique et mental. Réservez-vous un petit moment quotidien pour une relaxation physique et mentale. Cette dernière est une habitude qui contribue grandement à votre bien-être.

Respectez les consignes prescrites pour votre condition. Celles-ci peuvent consister en des applications chaudes ou froides, des exercices physiques quotidiens ou des périodes de repos.

Si certains mouvements physiques vous causent des désagréments, évitez-les.

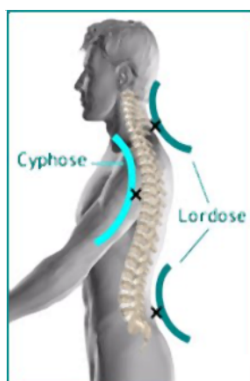
Pour vous lever du lit, commencez par vous tourner sur le côté, allongez les jambes hors du lit et poussez-vous en position assise avec vos bras. De cette façon, vous diminuez les efforts fournis par votre dos.

Ne soumettez pas votre colonne vertébrale à l'hypertension. Évitez toute tâche nécessitant un travail au-dessus de la tête.

Vous pouvez participer à des activités. Celles-ci pourront renforcer votre corps, mais évitez les abus et les situations qui pourraient causer des tensions inutiles à votre colonne vertébrale.

Ne tentez pas d'être votre propre docteur! Vous risquez de vous faire plus de mal que de bien

N'hésitez pas à poser des questions concernant votre état de santé.



Pour les prochains énoncés réferez vous à l'image ci- dessus.

Le corp possède des courbes naturelles et il est primordiale de les respecter avec soins, que vous soyez assis, couché ou debout

Lorsque vous demeurez assis longtemps, optez pour une chaise ferme. Il faut que le bas du dos soit bien soutenu, ne croisez pas les jambes aux chevilles.

Pour soulever un objet, laissez à vos jambes le soin de supporter la charge. Tenez l'objet le plus près possible de votre corps et gardez le dos droit. Attention en soulevant! Fléchissez les genoux et gardez le dos droit.

Ne vous penchez jamais jusqu'à un angle de 90°. Il est préférable de plier les genoux pour minimiser la tension au bas du dos.

Dans un bain, ne vous allongez pas. Si vous ressentez de la fatigue et que vous devez vous relaxer, aller au lit est la meilleure solution. Évitez les bains chauds de longue durée.

Ne faites pas de lecture au lit. Que ce soit appuyé sur vos coudes ou encore couché à plat sur le dos.

Ne regardez pas la télévision au lit car vous placerez alors votre cou dans un angle excessif.

Ne dormez pas assis ou recroquevillé dans un fauteuil. Allongez-vous plutôt sur votre lit lorsque vous sentez le besoin de dormir.

Vous passez approximativement un tiers de votre vie couchée. Il est donc impératif que votre lit soit confortable.

Il est important de choisir un matelas assez ferme qui pourra maintenir votre corps, les épaules et le bassin stable

Dormez sur un oreiller qui gardera les vertèbres de votre cou alignées avec le reste de la colonne vertébrale. De préférence avec l'oreiller de support cervical et n'utilisez qu'un oreiller. Ne vous allongez pas sur un divan la tête reposant sur l'appui-bras. Si vous dormez sur le côté, idéalement vos jambes devraient être fléchies au niveau de la hanche à un angle de 30 à 45 degrés et non recroquevillées.

En position assise

La position la plus difficile pour le dos est la position assise. Si on doit y passer de longues heures, un bon siège bien ajusté est nécessaire.

La meilleure chaise

Lorsqu'on demeure assis longtemps, il faut que le dos soit bien soutenu. Le dossier doit offrir un appui aux courbes naturelles de la colonne vertébrale. Le haut du dossier doit arriver à la pointe des omoplates et servir d'appui jusqu'au bas des reins. Les jambes doivent demeurer en appui au sol, les pieds reposant confortablement par terre. Il faut donc régler le siège à la bonne hauteur. Ces critères doivent servir pour le choix de n'importe quelle type de chaise.

Les meilleures canapés

Pour se relaxer, le canapé doit présenter les mêmes critères qu'une chaise: supporter le dos au complet et permettre aux pieds de reposer au sol et ne pas être trop mou. Il faut éviter de s'affaisser sur l'accoudoir ou la position « écrasée » en appui sur le bas du dos.

La meilleure position pour conduire

Il faut veiller à ce que les genoux soient plus bas que l'articulation de la hanche, et que le dossier supporte bien la courbe lombaire. Il faut conduire bien calé dans votre siège, les bras le long du corps et les coudes fléchis à environ 90 degrés. Si on doit effectuer un long trajet, on doit s'arrêter régulièrement et exécuter quelques pas pour se détendre.

Ergonomie à l'ordinateur

Le dos doit être appuyé sur le dossier de chaise, les bras devraient être détendus le long du corps et les coudes pliés à 90 degrés, les avant-bras en appuis sur les bras de chaise ou sur la surface de travail. L'écran doit être placé devant vous, à la hauteur de votre visage et vous devez être en mesure de conserver votre lordose cervicale

Comment bien se tenir debout

Il faut garder le corps droit, les fesses légèrement serrées et les abdominaux contractés pour basculer légèrement le bassin en arrière. Les épaules doivent être légèrement tirées vers l'arrière; on garde ainsi la poitrine bien droite et la tête haute.

La marche

il est important de se tenir droit, la poitrine sortie et de regarder loin devant. Pensez à garder les muscles abdominaux contractés. Faites balancer vos bras et faites de grands pas.