

LE PORT DU CARTABLE

Question :

Depuis que ma fille est au Collège, elle se plaint d'être physiquement fatiguée en fin de journée et d'avoir mal au dos. Son cartable me semble adapté mais cela est-il suffisant ? Que penser des cartables à roulettes ?

Réponse :

C'est un long et vieux débat soulevé régulièrement par de nombreuses Associations de Parents d'Elèves et qui n'a jamais été véritablement pris en compte. Cependant, si votre fille se plaint d'avoir mal au dos, il est important de consulter un médecin, ne serait ce que pour éliminer aujourd'hui un problème plus important pour demain. Ensuite seulement nous pourrions examiner les diverses contraintes qui peuvent générer fatigue et douleurs.

Il ne faut pas se limiter au seul port du cartable, bien qu'il soit très important.

Bien sûr, il faut le porter sur le dos (au niveau du dos et plaqué contre lui, bretelles bien réglées en fonction de la taille de l'enfant) le plus près possible de la colonne vertébrale. Si le cartable est porté à la main ou sur une épaule, votre fille sera obligée d'incliner sa colonne vertébrale pour compenser le déséquilibre provoqué par le poids du cartable. Cette posture sera alors source de douleurs musculaires très importantes.

Le poids du cartable a doublé en passant du CM2 au Collège pour atteindre 10 à 12 k, parfois plus. Certains élèves de classe de 6ième pèsent 30 k ! C'est beaucoup trop pour un dos en pleine croissance: une circulaire ministérielle du 26 octobre 1995 précise que le poids du cartable ne doit pas dépasser 10% du poids de l'élève ! Aucun salarié n'accepterait d'aller travailler avec un sac à dos dont le poids correspondrait entre 30 et 50% du poids du corps !

Alors il y a des alternatives pour remédier à cela. Vous évoquez l'une d'elles, le cartable à roulettes ? Il peut cautionner le fait de porter trop lourd ! Il ne règle pas le problème des escaliers ! Et vous, lorsque vous faites vos courses, avez-vous un caddie pour porter vos provisions ? Si la réponse est négative, pour quelle raison ?

Mais le port du cartable n'est pas suffisant pour expliquer fatigue et douleurs ! Il faut aussi examiner la qualité de la position assise, au collège comme à la maison. Le nombre d'heures passées dans cette position est très important. Au collège, c'est bien sûr difficile, mais il faut sensibiliser l'établissement à ce problème pour que l'on trouve, par classe, des tables pour les petits et des tables pour les grands. Les tables pour « les grands » de 6ième serviraient aussi pour « les petits » de 3ième et ainsi de suite ! A la maison vous pouvez intervenir, ce n'est pas forcément plus facile car l'enfant grandit souvent plus vite que son mobilier, même réglable ! Il faut être vigilant, veiller ensuite à ce que le plan de travail soit bien éclairé et que votre fille n'ait pas de problème de vue pour avoir une attitude correcte à son bureau.

Il faudra ensuite proposer une activité physique indispensable au bon développement physique de votre enfant pour lui donner les moyens de faire face à une journée bien remplie. Cette activité sportive sur le plan scolaire est d'éveil et éducative. Elle peut être complétée au niveau familial. Elle sera ludique et choisie en fonction des goûts ou aptitudes de l'enfant, en évitant tout phénomène de mode.

Il ne faut pas écarter les problèmes de rythmes scolaires parfois incompatibles avec un milieu de vie ou des activités familiales trop éloignées des besoins de l'enfant.

Enfin et pour être complet, le sommeil est un facteur important durant toute la période de la croissance, en quantité et en qualité. La nutrition doit être bien répartie dans la journée, riche et variée. Une éducation est parfois nécessaire pour assurer l'indispensable, sans excès. Une surcharge de poids conduira l'enfant vers une fatigue accrue, amplifiant les problèmes.

INEGALITE DE LONGUEUR DES MEMBRES INFERIEURS**Question :**

J'ai découvert que j'avais ma jambe droite plus courte que l'autre. Comme j'ai régulièrement mal dans la région lombaire, faut t il mettre une talonnette dans ma chaussure?

Réponse :

Il n'est pas rare que les membres inférieurs soient de longueur différente (1 à 2% de la longueur) sans pour autant constater de boiterie ou de gêne. Ce n'est ni normal, ni grave. Par contre, il ne faut pas penser que cette différence (si inférieure à 2,5 cm) soit la seule cause de tous vos maux !

Pour un enfant si la correction est justifiée, il faut intervenir précocement et reposer l'indication de correction régulièrement.

Pour un adulte la différence de 1 à 2 cm n'est pas suffisante pour provoquer et justifier des douleurs chroniques. Au-delà, il convient de consulter un rhumatologue ou orthopédiste pour rechercher une cause organique et envisager une correction judicieuse. Cette correction se fera :

- Jusqu'à 0,5 cm : dans la chaussure,
- De 0,5 cm à 1,5 cm : dans la chaussure et sur le talon de la chaussure
- Au-delà : sur le talon et sur toute la semelle.

MAL AU DOS EN VOITURE**Question :**

Je fais environ 50 000 Km par an en voiture. J'ai régulièrement mal au dos au point d'être obligé de m'arrêter régulièrement sur la route et sortir de ma voiture. Que faire ?

Réponse :

La position assise n'est pas souvent physiologique. Tenue de nombreuses heures, cette position engendre une pathologie spécifique que connaissent bien tous ceux qui travaillent assis à un bureau. En voiture, la contrainte physique est bien plus importante car à la position assise s'ajoute une stricte immobilité vertébrale et des vibrations basses fréquences du corps entier.

Il est donc capital que la position de conduite soit parfaite, pour être moins pénible. Cette position doit permettre de retrouver en position assise, la même forme de colonne qu'en position debout verticale : petit cambré lombaire, un arrondi dorsal, petite cambrure cervicale. Le siège doit permettre tout cela : le fessier bien reculé au fond du siège, un appui lombaire doit assurer un maintien lombaire en bonne position et le haut du dossier doit (ou devrait) proposer un appui cervical. L'appui tête jouant son rôle sécuritaire pour la tête.

L'angle d'ouverture de l'assise du siège et du dossier doit être de 105 °. L'angle des coudes est de 135°, le siège doit donc être assez prêt du volant. Les coudes seront bien positionnés s'ils peuvent reposer sur un appui, pour relâcher la colonne cervicale et les muscles des épaules.

Sur la route, il conviendra de se remettre régulièrement en bonne position, car nous avons tous tendance à glisser, cyphosant la colonne lombaire.

Rentrer et sortir de la voiture se fera en pivotant l'ensemble du buste, en position sécurisée. Certaine voiture, où l'assise est plus haute facilitera cette manœuvre.

Pensez à bien aérer l'habitacle de votre voiture.

Les pauses se feront obligatoirement toutes les 2 heures ou tous les 200 Km en position debout ou mieux, en marchant pour redonner une activité bienfaisante et récupératrice aux muscles lombaires paravertébraux.

Si votre activité est plutôt sédentaire, il faudra intervenir aussi à ce niveau. Il sera indispensable de mettre en place une activité physique de compensation visant à tonifier l'ensemble des muscles dorsaux et des muscles abdominaux. Le faire avec rigueur, quelques minutes par jour, dans votre chambre d'hôtel. Il faudra parallèlement associer une diététique adaptée, contrôler votre alimentation et l'adapter en fonction de votre dépense énergétique.

Un de mes patients (plus de 80 000 Km par an) respecte à la lettre ces principes. Il a, en plus, investi dans un siège aux formes personnalisables, alliant ergonomie, sécurité et confort. Il change régulièrement de voiture en conservant son siège qu'il adapte à chaque nouvelle voiture ! Il n'a plus mal au dos.

MAL AU DOS ET GROSSESSE**Question :**

Je suis enceinte de 6 mois et je souffre de douleurs lombaires parfois très gênantes, limitant davantage mes activités notamment auprès de mon premier enfant. Comment résoudre ce problème ?

Réponse :

Il n'est pas rare que cette période merveilleuse soit gâchée par des douleurs vertébrales. Si la colonne lombaire féminine est peut être plus cambrée, cette tendance s'accroît au cours de la grossesse. C'est une période de fragilité vertébrale qui s'accroît après le 5^{ème} mois avec la prise de poids et l'augmentation du volume de l'utérus entraînant inévitablement une hyperlordose lombaire.

Ces douleurs sont aussi provoquées par les estrogènes. Ces derniers entraînent une distension et un ramollissement des ligaments et des tendons qui maintiennent l'utérus. Seul votre médecin pourra vous aider médicalement, mais quelques conseils s'imposent :

- Si vous avez tendance à souffrir du dos, soignez vous, si possible, avant la grossesse !
- Ne portez plus de talons hauts.
- Ne restez pas debout immobile. Si vous ne pouvez l'éviter, restez debout en appui sur une jambe et posez l'autre pied sur un marche pied de 15 cm de hauteur. Changez de pieds dès que vous en éprouvez le besoin. Ce geste réduira la cambrure lombaire et limitera les douleurs.
- Pour ramasser un objet au sol, accroupissez vous en posant un genou au sol.
- Proposez toujours une béquille à votre dos : avec une main laissée libre, cherchez un appui, pour soulager votre dos.
- Ne portez plus d'objets lourds.
- Faites vos courses avec un caddie.
- Reposez vous couchée sur le côté gauche.
- Faites une activité gymnique : piscine, gymnastique douce adaptée, ou chez vous adossée contre un mur, essayez de plaquer la colonne lombaire contre le mur en expirant par la bouche.

PORT DE LUNETTES ET TRAVAIL DEVANT ECRAN**Question :**

Je porte des lunettes pour corriger une presbytie naissante liée à l'âge et devant mon écran je dois sans cesse faire des mouvements de tête pour voir correctement l'écran ou les différents éléments du bureau. Ces gestes provoquent des douleurs cervicales et mes yeux me picotent et me brûlent après quelques heures de travail. Quel type de lunettes peut-on me conseiller ?

Réponse :

Il n'est pas possible de vous répondre sans connaître votre travail exact, ni votre degré de presbytie.

La première des choses consiste à régler correctement les cotes idéales entre votre œil et l'écran, les règles d'organisation, de gestion et d'éclairage du plan et du lieu de travail.

Consultez la rubrique « Informations » : Travailler devant un écran et Travailler assis au bureau.

Ne connaissant pas le type de lunettes que vous portez, je ne peux que vous donner des principes de base en la matière :

- Les lunettes mono focales (uni focales) assurent une correction bien précise pour une distance donnée ; distance œil-écran ou distance œil-document papier. Si vous devez regarder plus près ou plus loin les documents regardés seront troublés. Si vous portez ce type de lunettes pour voir de près, vous devrez lever la tête et vous rapprocher de l'écran pour le voir nettement !
- Les lunettes à double foyer (bifocales) proposent 2 corrections : le segment du haut permettra une correction en fonction de la distance œil-écran et le segment du bas permettra une correction en fonction d'une distance moindre, œil-document papier. Les documents situés en dehors de ces cotes seront troublés, ou, il vous faudra faire de mouvements de tête, vous rapprocher ou vous éloigner, pour les voir correctement : si votre écran est trop près, vous devrez lever la tête pour le voir nettement.
- Les lunettes à triple foyer (tri focales) proposent 3 zones : en haut pour voir de loin (jusqu'à plusieurs mètres), en bas pour lire ou écrire sur document papier (50 cm), au milieu pour voir correctement votre écran (70 cm).
- Les lunettes progressives offrent ce type de correction et une vision corrigée uniforme, sans déformation périphérique ni saut d'image quand on passe d'une zone à une autre. Le port de ce type de lunettes demande un effort d'adaptation.

Seul votre médecin doit pouvoir vous conseiller le type de lunettes qu'il convient. Une visite médicale et un examen annuel vous aideront dans cette recherche de santé des yeux.

QUELLE LITERIE POUR MON DOS ?**Question :**

Je souffrais épisodiquement de douleurs vertébrales, sans grande conséquence. A l'occasion d'un changement de literie, on m'a conseillé un lit dur pour éviter ces problèmes de dos. Depuis ce jour, j'ai souvent plus mal le matin au lever, j'ai du mal à me « dérouiller ». Quelle est l'explication ?

Réponse :

La position allongée soulage notre colonne de la contrainte verticale liée à la pesanteur. Nous passons en moyenne 1/3 de notre vie au lit : un nourrisson passera 16 heures, un petit enfant de 10 à 12 heures, un adulte 8 heures (Albert Einstein dormait 12 heures par jour) et une personne âgée se contente de 5 à 6 heures.

Certes le sommeil n'est pas indispensable pour un repos vertébral horizontal, mais la qualité du sommeil conditionnera et augmentera la récupération globale. Il aura un effet positif sur des symptômes qui ne sont pas très éloignés du mal au dos : stress, soucis, anxiété...

Allongé, les muscles de notre colonne vertébrale en profitent pour se relâcher, les disques pour se réhydrater. Encore faut-il qu'elle y soit bien accueillie pour que ce repos indispensable soit le plus profitable possible, ce qui ne semble pas être le cas de votre colonne ?

Un lit, c'est d'abord un sommier : il doit être ferme pour absorber sans déformation, le poids de la (ou des) personne, et servir alors de support stable à un matelas qui aura un autre but.

Posé sur un socle ferme, le matelas devra absorber les formes du ou des corps, que l'on soit sur le dos ou sur les côtés (position idéale, aussi pour les ronfleurs, et leur conjoint !!). Il doit proposer à la colonne une position rectiligne sans torsion ni tension ligamentaire et musculaire. La position à plat ventre sera donc à proscrire. Pour compléter la bonne position, un oreiller viendra de façon complémentaire, assurer la rectitude de la colonne cervicale et de la tête dans le prolongement de la colonne dorsale et lombaire. Il ne faudra donc pas que le matelas soit trop mou ou systématiquement dur ! La densité du matelas doit être adaptée au poids et la morphologie des corps et non l'inverse, sinon : douleurs le matin au lever, fatigue dans la journée par manque de récupération.

LE « FAUX MOUVEMENT » A VON DOS**Question :**

Je me suis fais mal au dos en soulevant une caisse légère (2 kg) que je porte régulièrement. Depuis je suis gêné par une douleur intermittente. Pire encore, un doute s'est installé : à 40 ans suis-je un futur lombalgique ?

Réponse :

La lombalgie est rarement une maladie mais le plus souvent une souffrance aux effets limités dans le temps.

On peut aussi en souffrir de façon plus chronique, et donc s'interroger sur ce problème, mais ce n'ai pas votre cas.

Si on a tendance à penser que « le mal du siècle » est le résultat d'un « accident » isolé, survenant lors d'un effort de soulèvement ou durant l'exécution d'un mouvement que tout de suite on qualifie de « faux mouvement » : c'est faux !

C'est plutôt le résultat de plusieurs facteurs qui s'accumulent au fils des années, de mauvaises postures, de manque d'exercices, d'excès de poids, ou d'un mode de vie parfois trop sédentaire. Puis un jour, un geste malheureux, et c'est l'accident !

Que faire ?

1000 choses, mais il est surtout urgent de faire..... ce que l'on fait sans le savoir...et sans réfléchir.

Si vous attendez des miracles, vous risquez d'attendre longtemps !

Prenez votre dos en main et soyez persévérant pour changer vos habitudes.

La prévention est le premier traitement du « faux mouvement ». Sans elle, il y aura toujours des gens qui en auront plein le dos, du mal au dos !

LA POSTURE, TOUJOURS PLUS DOULOUREUSE**Question :**

Bien qu'équipée d'un lave vaisselle, il m'arrive de faire une vaisselle rapide devant mon évier. Cela me provoque des douleurs lombaires très vives, pourquoi et que faire ?

Réponse :

Vous évoquez le problème important de la hauteur des plans de travail, connu dans les entreprises quand les opérateurs travaillent debout devant un pupitre, une machine, ou assis avec un clavier informatique.

Un geste est caractérisé par un cycle, fait d'une succession de mouvements caractérisés, entre autre, par une alternance de travail et de repos musculaire : il s'agit d'un groupe de muscles qui interviennent successivement, pour un temps donné, à un moment précis du cycle. Quand ils ne sont plus sollicités, ils se relâchent et se reposent. Même court, le repos musculaire existe réellement, retardant l'arrivée de la fatigue et, plus tard, de la douleur.

A l'inverse, dans une posture, comme celle que vous décrivez, la contraction musculaire, si faible soit elle, est permanente. Tant que la posture sera tenue, il n'y aura pas de repos musculaire récupérateur. La quantité de carburant véhiculé par la circulation pour le muscle n'est pas suffisante pour l'effort demandé. Le muscle puise alors dans ses réserves et ne peut évacuer ses déchets de combustion. Cela se manifeste par l'apparition d'une douleur qui s'installe rapidement, bien plus rapidement que lors d'un geste !

De plus, dans votre cas si le geste semble mineur, l'effort est surprenant : MATTIASH a calculé les contraintes exercées sur la disque de la 5^{ème} vertèbre lombaire d'un sujet de 1,84 m et de 93 kg : debout en position verticale physiologique, la charge est de 60 kg sur ce disque. Si le sujet d'incline de 10° vers l'avant (quand vous faites la vaisselle) la charge sur ce même disque est alors de 135 kg, soit 2,25 fois plus ! C'est énorme ! L'effort musculaire que vous allez développer pour tenir cette posture sera proportionnel, donc important, et de plus, continu. Les conséquences sont celles que vous décrivez !

Vous devrez tout mettre en œuvre pour limiter cette posture :

- S'avancer le plus possible de l'évier.
- S'il y a un évidement sous votre meuble d'évier, avancer les pieds pour vous rapprocher.
- Prendre appui avec le bassin contre le bloc d'évier.
- Ecarté vos jambes pour abaisser votre buste.
- Ouvrez la porte du meuble sous évier et posez un pied sur le bord inférieur de l'ouverture
- Si les douleurs sont très fortes, utilisez une cuvette placée dans le bac à vaisselle mais rehaussée de 15 cm par rapport au fond du bac.
- Si vous le pouvez appuyez votre tête sur le placard haut, qu'il y a peut être au dessus de votre évier.

Certaines cuisines actuelles proposent plusieurs réglages en hauteur. Cela permet de résoudre votre problème pour 60% des utilisateurs.