

Une bonne posture pour mon bien-être et pour avoir fière allure !



Mme Nathalie Mathieu, physiothérapeute

M. Jude Martel, ergothérapeute

M. Michaël Côté, stagiaire ergothérapie

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

Centre interdisciplinaire en
gestion de la douleur

Programme PÉCAD

La posture

Définition:

- La posture consiste en une attitude qu'on adopte.
 - Fondamentalement, avoir une posture correcte signifie garder chaque partie du corps en alignement avec les parties voisines.
 - Une bonne posture maintient toutes les parties équilibrées et soutenues.
-

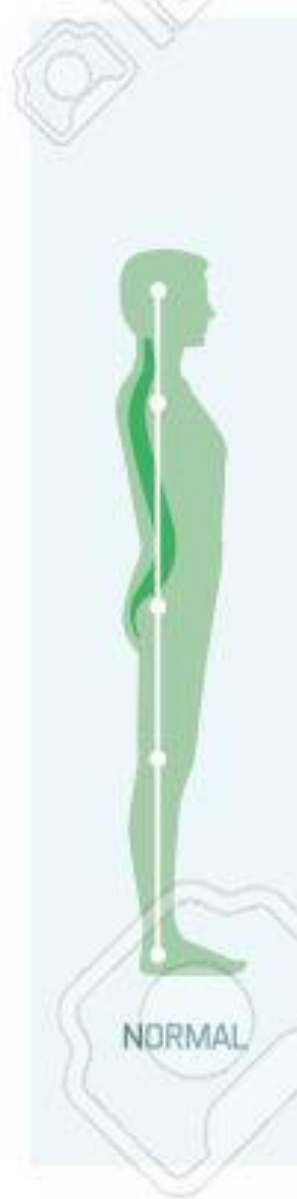
La posture

Définition (suite)

- Associée à la courbure de la colonne vertébrale, à la position des membres supérieurs (les bras) et des membres inférieurs (les jambes).
 - Exige un travail des muscles de la posture et un relâchement des autres gros muscles. (ex: trapèzes-muscle du dessus des épaules)
 - Après quelques semaines de travail sur les postures, ces mouvements tendent à devenir automatiques et nécessitent moins d'effort à maintenir.
-

Une bonne posture debout

- Avec une posture appropriée, il devrait être possible de tracer une ligne droite à partir du lobe de l'oreille, à travers l'épaule, la hanche, le genou et au milieu de la cheville.
- Les courbures naturelles devraient être présentes: un légère lordose cervicale et lombaire (creux) et une légère cyphose dorsale (rondeur)



Quiz: Cherchez la position idéale

- Alignement

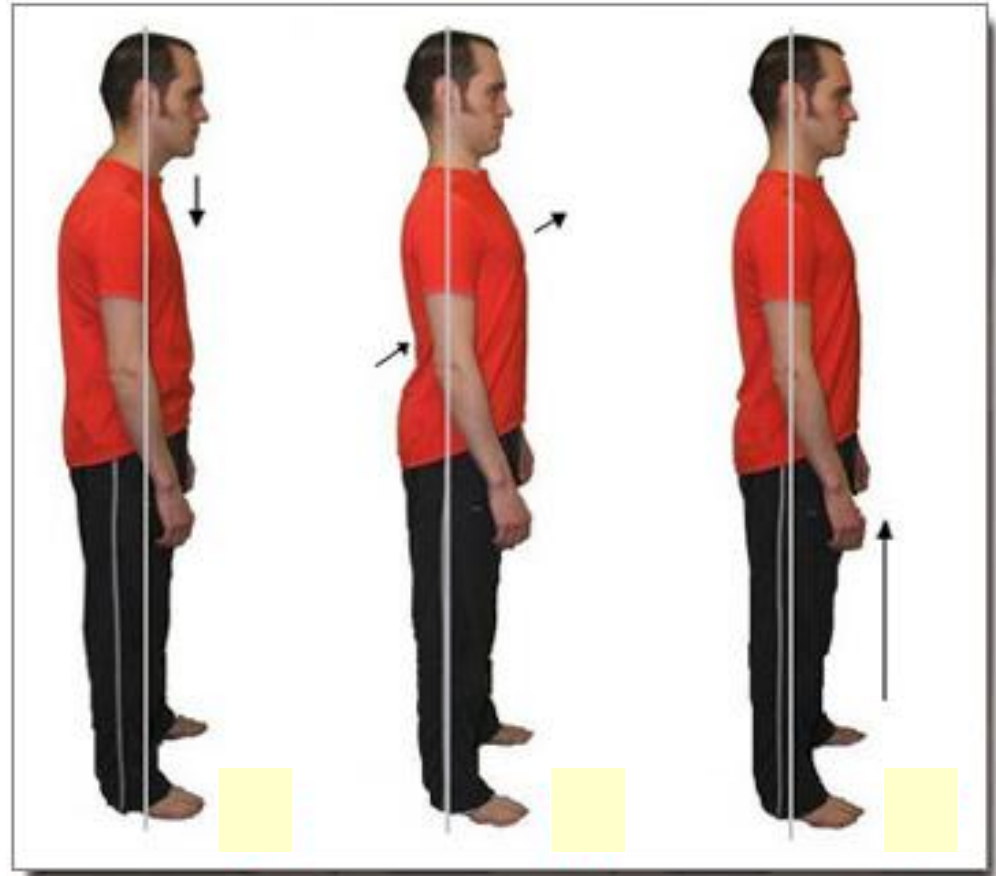
Lobe oreille

Épaule

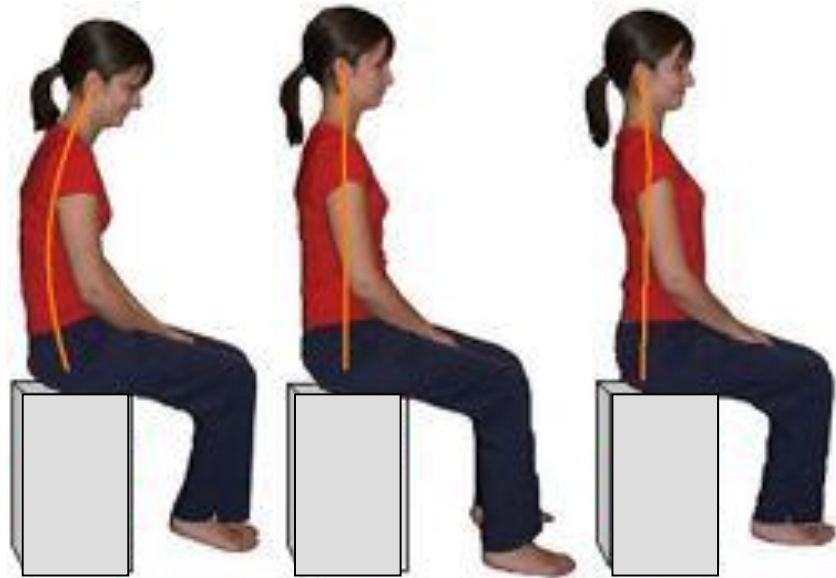
Bassin



- Courbures respectant les courbes normales de la colonne **S**



Quiz: Cherchez la position idéale



Exercices de posture

Exercice de Posture

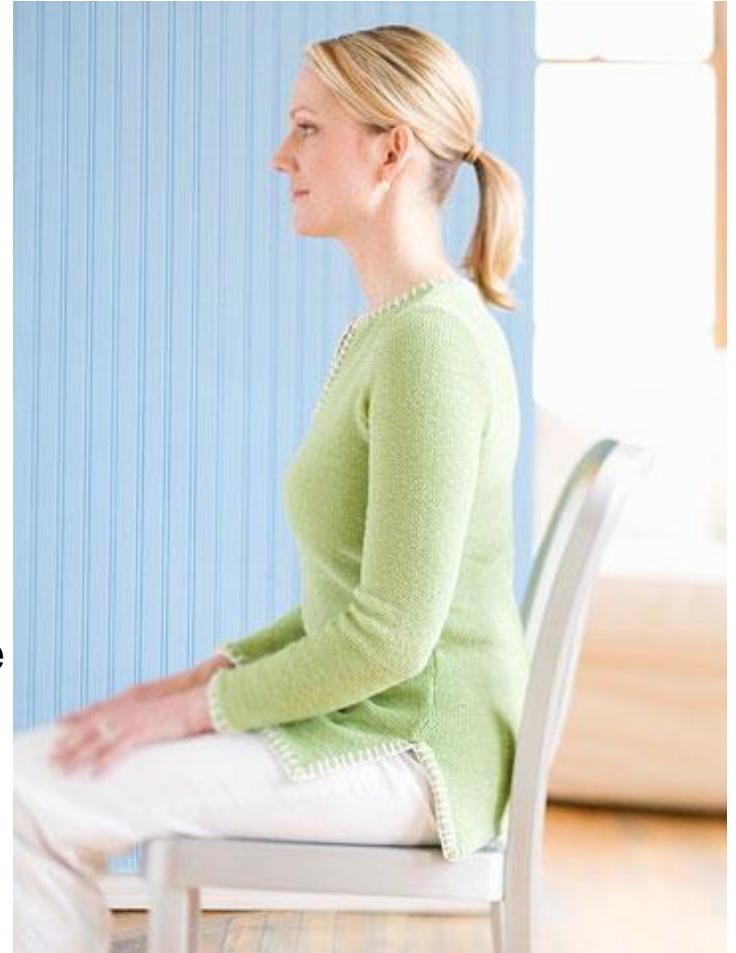
Assis

Position de départ:

- S'asseoir sur une chaise sans s'adosser (sur la partie avant du siège)
- Poser les pieds bien à plat au sol
- Dégager l'arrière des genoux du siège

Exercice:

- Allonger légèrement le tronc et le cou
- La position ne doit pas être rigide ou crispée
- Relâcher les épaules
- Respirer librement par le ventre
- Tenir la position le temps de 4 à 5 respirations à votre rythme



Exercice de Posture

Debout

- Répartir le poids sur les deux jambes selon vos capacités
- Allonger légèrement le tronc et le cou vers le haut
La position ne doit pas être rigide ou crispée
Vous pouvez contracter légèrement le ventre
- Relâcher les épaules si elles sont élevées
- Corriger le menton s'il est tiré vers l'avant
- Respirer librement
- Tenir la position le temps de 4 à 5 respirations à votre rythme



Les transferts



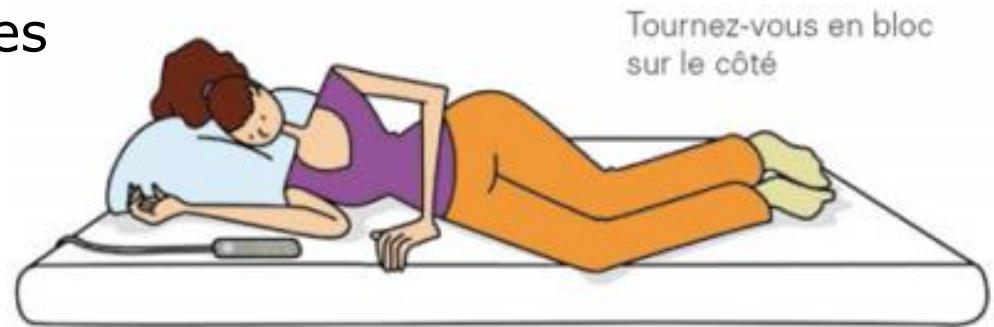
Se lever d'une chaise

- S'avancer sur le bord de la chaise
- Placer les mains sur les appui-bras ou sur le siège
- Plier légèrement les genoux (amener les pieds légèrement derrière les genoux)
- En gardant le dos droit, pencher le corps vers l'avant pour prendre le poids sur vos jambes (plier les hanches)
- En vous aidant légèrement de vos mains, redressez-vous lentement



Se lever du lit

- Couché sur le dos, plier les jambes
- Se tourner sur le côté en bloc
- Descendre les jambes et pousser avec les bras en même temps pour venir s'asseoir
- Pour passer de la position assise à couchée, faire l'inverse

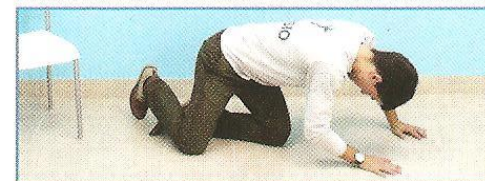


Se relever d'une chute

- 1**
- Pliez les jambes.
 - Levez un bras comme pour atteindre un objet du côté opposé.
 - Basculez les genoux pour rouler sur le côté



- 2**
- Tournez-vous à 4 pattes.

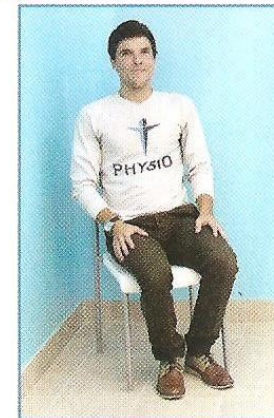


Se relever d'une chute

- 3**
- Déplacez-vous vers un meuble ou une chaise.
 - Appuyez vos avant-bras dessus le plus loin possible et glissez un pied devant vous.



- 4**
- Tenez-vous fermement et levez-vous.
 - Tournez-vous pour vous asseoir.



Monter l'escalier



- Lorsque vous devez monter un escalier, utilisez toujours, si disponible, la main courante.
- Pour monter:
 - Montez toujours la jambe la plus forte en premier.
 - Montez ensuite la plus faible sur la même marche.

Descendre l'escalier



- Lorsque vous devez descendre un escalier, utilisez toujours, si disponible, la main courante.
- Pour descendre:
 - Descendez la jambe la plus faible en premier pour pouvoir supporter la descente avec la jambe la plus forte.
 - Descendez ensuite la jambe forte sur la même marche.

Transfert au bain

**Choisir entre un bain et une douche

Étapes pour entrer dans le bain:

- S'asseoir sur le rebord du bain
 - Pivoter sur les fesses
 - Soulever et entrer une jambe à la fois
 - Pencher le tronc vers l'avant
 - Se soulever en prenant appui sur le rebors du bain et en poussant avec les jambes
-

Transfert au bain

**Choisir entre un bain et une douche

Étapes se relever du fond du bain:

- Plier les genoux (position assise)
- Se tourner en bloc sur le côté
- Se pousser avec son bras au fond du bain
- Se mettre sur un genoux
- Prendre appui sur le rebord du bain

Étapes sortir du bain:

- S'asseoir sur le rebord du bain
- Pivoter sur les fesses
- Soulever et sortir une jambe à la fois
- Pencher le tronc vers l'avant
- Se soulever en prenant appui sur le rebors du bain et en poussant avec les jambes

Barres d'appui au bain



Exemples d'aides techniques au transfert au bain



Planche de transfert

Siège de bain



Transfert à la toilette

Étapes pour se lever:

- S'avancer les fesses sur la toilette
 - Reculer légèrement les pieds (avoir les pieds décallés l'un par rapport à l'autre)
 - Pencher légèrement le tronc vers l'avant
 - Prendre appui avec les mains au besoin
 - Pousser avec les jambes
-

Exemples d'aides techniques au transfert à la toilette



Barres d'appui



Surélévation de toilette



Transfert à la voiture

Étapes pour s'asseoir dans le véhicule:

- Déposer les fesses sur le siège en prenant appui sur le cadre de porte au besoin
- Pivoter les jambes à l'intérieur du véhicule

Étapes pour sortir du véhicule:

- Pivoter les jambes à l'extérieur du véhicule
 - Avancer les fesses sur le bord du siège
 - Se relever en prenant appui sur le cadre de porte au besoin
-

Transfert à la voiture



Postures des activités de tous les jours



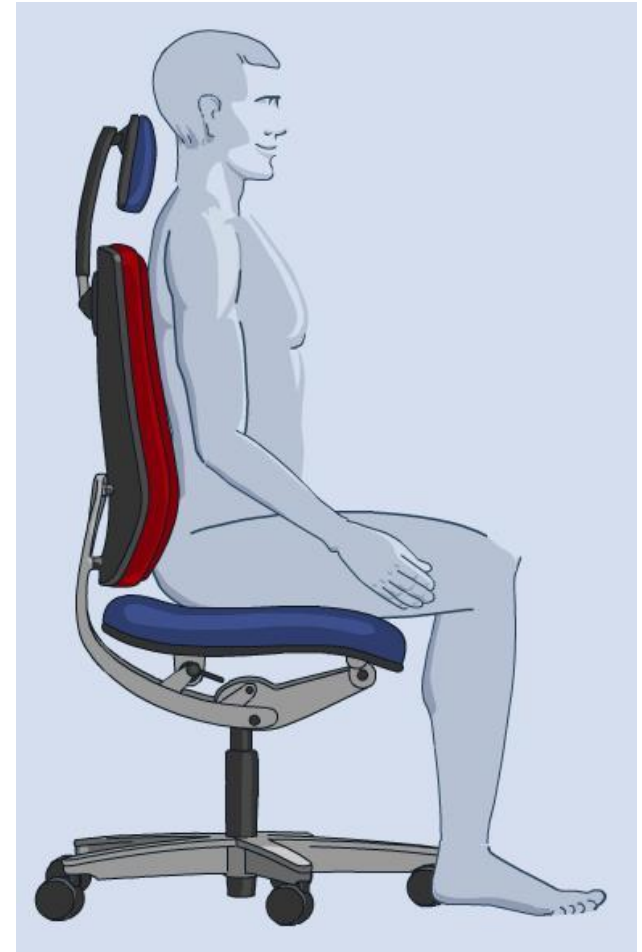
Posture assise au fauteuil

Posture à favoriser:

- ✓ Installez-vous en position assise les fesses au fond de la chaise.
- ✓ Assurez-vous que vos pieds soient entièrement appuyés
- ✓ Les genoux sont à 90°
- ✓ L'espace d'une main derrière les genoux
- ✓ Maintenez le dos droit et appuyé au dossier.
- ✓ Déposez vos bras sur les appuis-bras de façon à ce que les coudes soient à 90°

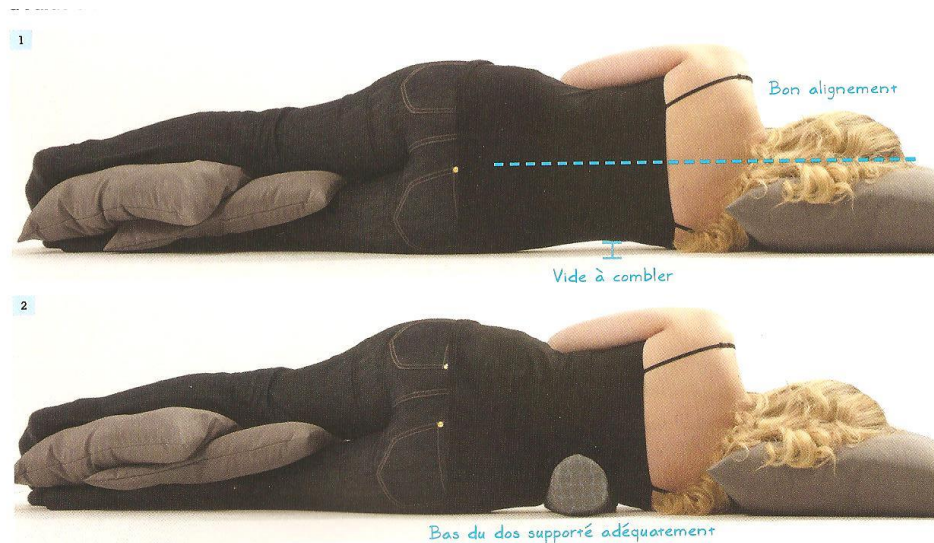
Ajustements possibles:

- ✓ Placez un coussin derrière le dos
- ✓ Élevez la hauteur de l'assise
- ✓ Ajoutez un repose-pied
- ✓ Ajustez la hauteur des appuis-bras



Posture couchée sur le côté

- Oreiller malléable sous la tête et le cou (pas sous épaules)
- Genoux légèrement fléchis avec, au besoin, un ou deux oreiller(s) placé (s)entre les genoux
- Si taille moins large que hanches, petit rouleau peut être glissé à la taille
- Corps (tête, épaules et hanches) bien aligné (pas en torsion)



Posture couchée sur le dos

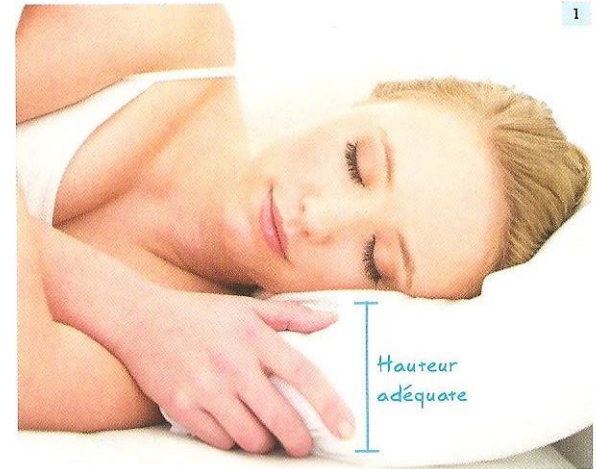
- Oreiller malléable placé sous la tête et le cou (pas sous les épaules)
- Un ou deux oreillers glissés sous les genoux permettent de relâcher les tensions du dos



Choisir son oreiller

Couché sur le dos

- **Peu d'études sur l'oreiller idéal**
- **Types d'oreillers:**
 - Latex, duvet, laine, mousse, eau
 - Le confort est subjectif, à vous de choisir
- **Pour faire le bon choix, retenir:**
 - Oreiller doit mouler harmonieusement le creux du cou et la tête
 - Oreiller doit maintenir le cou dans une position neutre sans cambrures exagérées
- **En magasin:**
 - Essayez différents modèles
 - Prenez votre temps: il faut environ 15 minutes pour qu'un oreiller moule convenablement le cou



Choisir son matelas

Couché sur le dos

- **Peu d'études sur le matelas idéal**
- **Types de matelas:**
 - **A ressorts, mousse, latex**
 - **Le confort est subjectif, à vous de choisir**
- **Pour faire le bon choix, retenir:**
 - **Matelas doit soutenir uniformément le poids du corps peu importe la position**
 - **En général les surfaces molles supportent moins bien le dos**
 - **Le prix n'est pas proportionnel au bien-être attendu**
- **En magasin:**
 - **Essayez les matelas avec votre oreiller personnel**
 - **Changer le matelas après 10-15 ans**
(25 ans pour certains matelas haut de gamme)



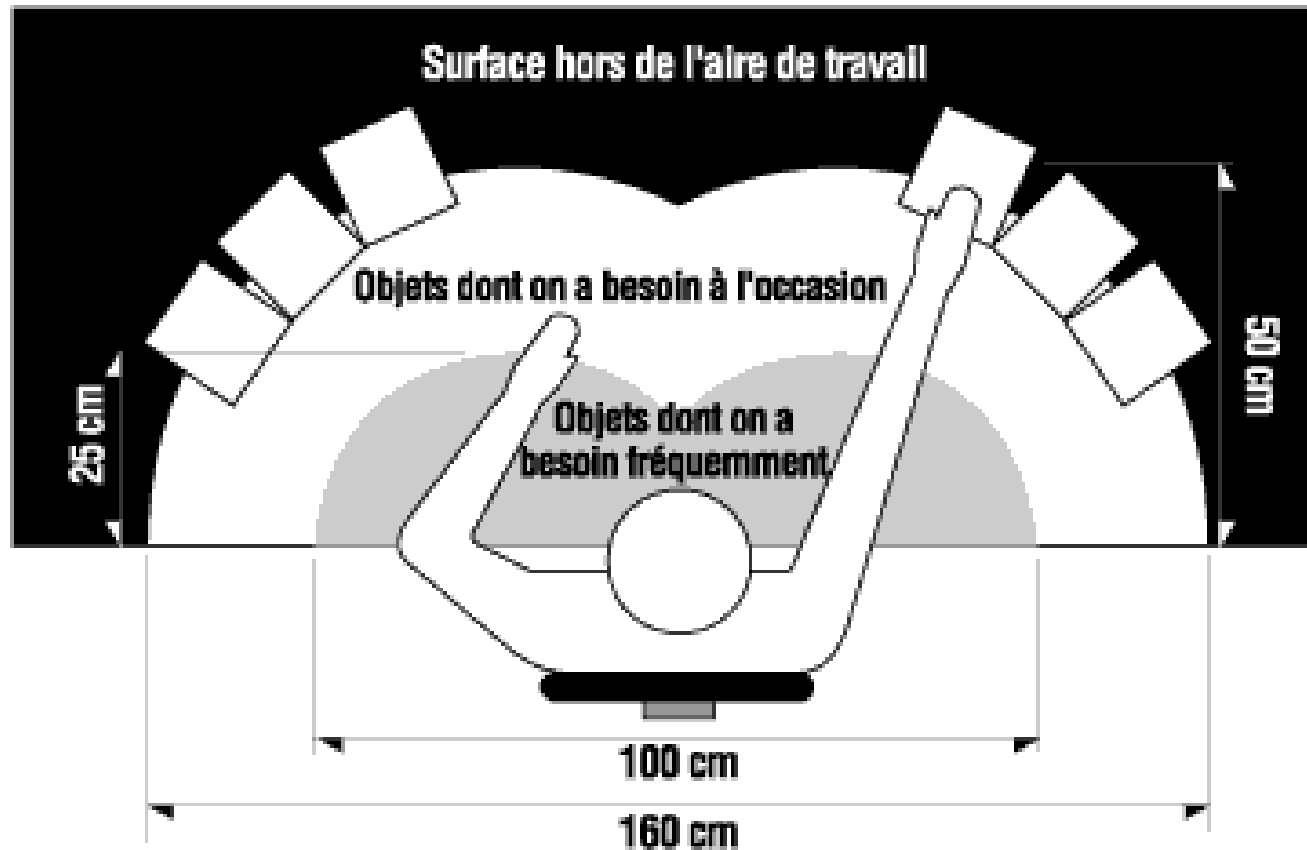
Posture à l'ordinateur



Posture à l'ordinateur

1. Préférer un ordinateur de bureau (meilleure posture)
 2. Hauteur de l'appui-bras (épaule détendue et alignée, coude à 90 degrés)
 3. Hauteur de la chaise pour que l'appui-bras soit au niveau du clavier
 4. Hauteur du dossier (support lombaire dans le creux du dos)
 5. Fesses au fond de la chaise un espace de 2 doigts doit être présent derrière les genoux
 6. Appui-pied pour que les pieds et les genoux soient à 90 degrés
 7. Yeux à 1/3 supérieur de l'écran
 8. Souris à côté du clavier
 9. Bouger fréquemment
-

Comment organiser l'espace de travail



En automobile



- ✓ S'asseoir les fesses au fond du siège, dos bien appuyé.
- ✓ Genoux pliés et à la même hauteur ou légèrement plus haut que les hanches.
- ✓ Pédales accessibles sans étirer complètement le genou.
- ✓ Mains sur le volant avec les coudes légèrement pliés.
- ✓ Épaules confortablement relâchées le long du corps
- ✓ Tête droite et près sur l'appui-tête.
- ✓ Changer fréquemment de position pour éviter les tensions musculaires ou les points de pression.

Soulever un objet

Pour soulever un objet à partir du sol:

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Pliez les genoux plutôt que la taille
- Maintenez l'objet près du corps
- Soulevez l'objet lentement en vous servant des muscles des jambes



Déplacer un objet

Pour déplacer un objet:

- Soulevez d'abord l'objet
- Déplacez les pieds au lieu des hanches
- Évitez les torsions du dos
- Éviter la surcharge
- Utiliser vos deux bras



Prendre un objet sur une étagère ou laver les vitres

À éviter :

- Prendre des objets lourds placés en hauteur à bout de bras.
- Creuser exagérément votre dos et votre cou.



À faire :

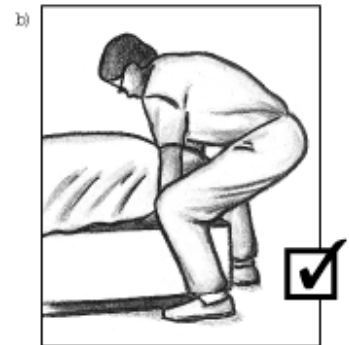
- Utiliser plutôt un tabouret solide sur lequel vous monterez.
- Garder les coudes plus bas que les épaules



Se pencher

Travailler en position penchée :

- ✓ Pliez les jambes,
- ✓ Gardez le dos bien droit,
- ✓ Déposez un genou au sol au besoin



Laver le plancher, passer l'aspirateur, racler les feuilles

Position à favoriser:

- ✓ Placez les jambes en fente : une jambe en avant et l'autre jambe en arrière
- ✓ Gardez le dos bien droit
- ✓ Pliez les genoux
- ✓ Déplacez le poids du corps d'une jambe à l'autre
- ✓ Évitez les torsions du dos
- ✓ Utilisez un manche suffisamment long pour éviter d'être penché vers l'avant. Un manche télescopique est idéal.



Laver la vaisselle

Position à favoriser:

- Maintenir le dos droit
- Légère flexion des genoux
- Répartir le poids également sur les 2 jambes
- Éviter les torsions du tronc
- Possibilité de placer un pied sur le rebord de l'armoire



Correct



Pas correct

Laver la vaisselle (lave-vaisselle)

Remplir:

- Approcher la vaisselle
- Étage du dessus: Plier légèrement les genoux si trop bas
- Étage du dessous : s'accroupir, déposer un genou au sol ou s'asseoir (chaise ou petit banc)
- Prendre un morceau à la fois

Vider:

- Même technique que remplir
- Ranger après avoir sortie la vaisselle



Laveuse et sècheuse

Laveuse standard

- Plier légèrement les genoux
- Pencher légèrement le tronc en gardant le dos droit
- Prendre appui sur le rebord de la laveuse au besoin
- Utiliser un banc au besoin
- Possibilité d'utiliser une pince à long manche pour aller chercher les vêtements au fond de la cuve



**Option de déposer le panier sur un banc entre la laveuse et la sècheuse

Laveuse et sècheuse (suite)

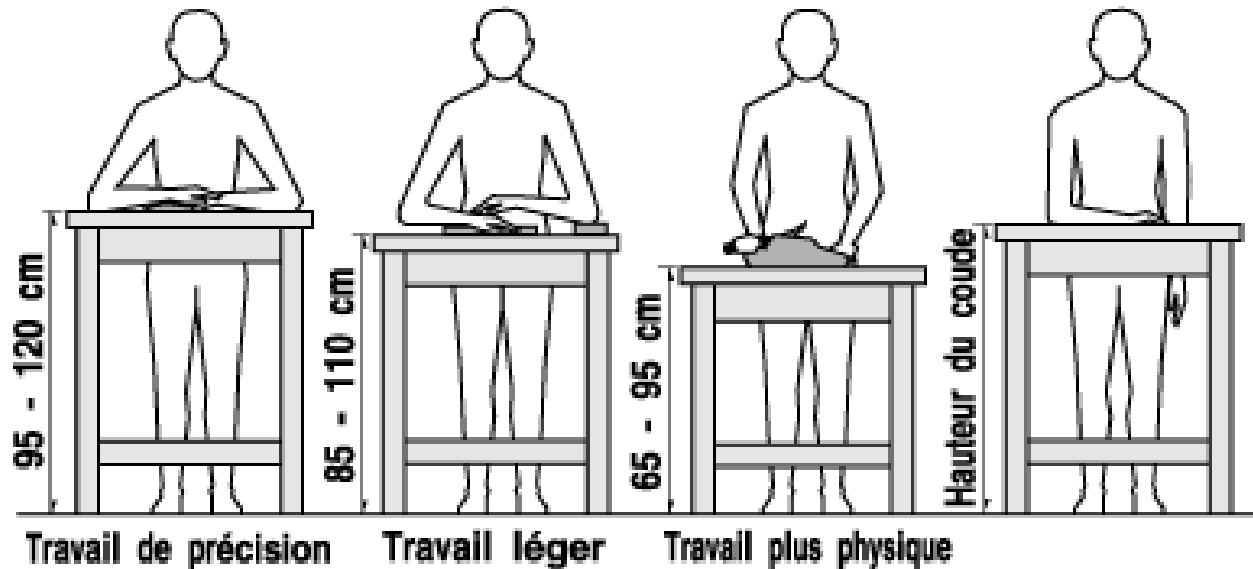
Laveuse/Sècheuse frontale

- Déposer le panier au sol à côté de l'ouverture de la sècheuse
- S'accroupir en pliant les genoux et en gardant le dos droit ou en déposant un genou au sol
- Retirer le linge en évitant les torsions au dos



**Option de déposer le panier sur un banc entre la laveuse et la sècheuse

Ajustement de la hauteur du poste de travail : règle du coude



Pelleter

Principes:

- Pousser est mieux que soulever (ex: pelle traîneau)
- Alignement de la colonne (dos droit)
- Demeurer toujours face à la charge le corps bien aligné
- La charge doit demeurer le plus près possible de soi



Techniques:

- Choisir une pelle avec un manche ajuster à sa grandeur
- Petite quantité à la fois
- Mettre les pieds en fentes
- Plier les genoux
- Effectuer un transfert de poids
(pousser avec les jambes pour remplir la pelle)
- Déposer en demeurant face à la pelle



Se raser/se maquiller

Principe:

- Alignement du dos et du cou (voir posture debout)

Stratégies:

- Plier les genoux
- Mettre un pied sur un banc ou dans l'armoire
- S'asseoir
- Miroir rétractable
- Utiliser une serviette



Exercice d'intégration

Identifiez une posture que vous allez changer dès aujourd'hui.

Comment allez-vous la réaliser?

Questions ?

