



Mal au dos en voiture? Conduite à tenir pour éviter le pire- Leah Mallet Ostéopathe Paris 17

Bonjour à tous, aujourd'hui nouvel article sur les douleurs en voiture.

Et oui après avoir écrits beaucoup pour ces dames je m'adresse à toute cette population de chauffeurs routiers, Uber et autres commerciaux qui passent beaucoup (trop) de temps assis derrière leur volant, mais aussi au vacanciers de l'autoroute qui n'adoptent pas toujours les bons réflexes.

Les trajets en voiture sont souvent responsables d'une douleur de dos exacerbée. Cette douleur sévit souvent au niveau des lombaires ou des cervicales. Dans les cas les plus aigues, celle ci se transforme en blocage réel : le lumbago ou le torticolis.

Tout d'abord pourquoi on se bloque en voiture? Et bien c'est très simple, le corps humain est fait pour être en mouvement. La position prolongée assise ne lui convient pas. A ça on rajoute les vibrations de la route sur vos lombaires et le poids de votre corps et hop on a le carre gagnant pour un lumbago.

Alors comment faire?

1- Déjà bien s'installer : Pour que vos cervicales et vos lombaires ne soient pas en contraintes constantes vous allez utiliser le siège pour supporter leur poids. Il faut donc que celui ci soit incliné d'environ 100° de manière à ce que le conducteur puisse se reposer dessus, attraper le volant sans décoller les épaules du siège. Le conducteur devra également régler le siège de façon à ce que la jambe gauche ne soit pas en extension complète du genou lors de l'embrayage. L'appui sur les différentes pédales ne doit pas occasionner de mouvement de bassin.

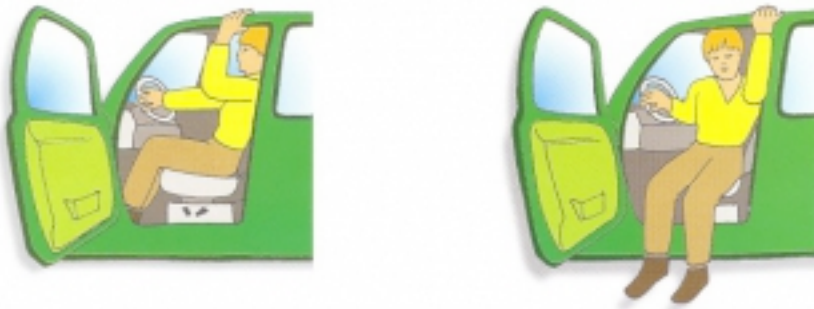


2- On évite la fameuse position très classe du “ coude à la portière”. Celle si engendre un déséquilibre au niveau de la colonne.

3- On fait des pauses: Et oui, il n'y a pas de secrets, si vous voulez rester mobile et bien il faut se dégourdir les jambes en marchant un peu, et en profiter pour s'étirer, cela relancera la circulation sanguine pour éviter les jambes lourdes et ré oxygènera tous vos muscles. Les pauses se font au plus tard, toutes les 2h et pendant au moins 20min. Les pauses toutes les heures peuvent être plus courtes.



4- Sortir de sa voiture sans se blesser: Et oui, parce que faire une pause pour soulager ses douleurs c'est bien, mais sortir et finalement se blesser c'est moins bien. On évite donc toutes les torsions du tronc. On sort en 2 temps : 1) on met les deux jambes dehors 2) on se relève en prenant appui sur le volant et le bord de la portière. On évite ainsi une compression des disques intervertébraux



5- Conduire détendu: arrivez plus tard , mais arrivez entier 😊 , une conduite nerveuse créera plus de chocs au niveau de la colonne , et vos muscles seront plus contractés.

6- Ne pas hésiter à utiliser un coussin pour vos lombaires , rien de tel pour être bien installé.



7- Décharger le coffre sans se faire mal : on évite encore une fois les torsions, on peut donc se mettre en fente, c'est à dire une jambe en appui devant l'autre, le buste droit. Evidemment plutôt que de se pendre pour Musclor et de ne faire qu'un seul trajet en ne voyant même plus où l'on met les pieds, on prend les sacs et autres objets au fur et à mesure , sans que ce soit trop lourd et on fait donc plusieurs voyages . Toutefois pour les conducteurs de métier, ces précieux conseils peuvent ne pas suffir, dans ces cas là, un suivi ostéopathie régulier (3 à 4 consultations par an) s'impose.

Allez bonne route !



Vous avez aimé cet article? Partagez le www.osteoparis17.com

Prise de rdv au 06 75 27 81 29