

Comprendre les facteurs qui influent sur la santé musculosquelettique



La plupart d'entre nous souffriront de douleurs dorsales à un moment ou à un autre de leur vie. Les maux de dos sont si fréquents qu'ils constituent l'un des dix principaux motifs de consultation médicale¹.

Un certain nombre de facteurs de risque augmentent la probabilité d'une blessure. Les principaux sont énumérés ci-après^{2,3} :

Facteurs liés au travail

Il est important que vous sachiez de quelle façon votre travail peut augmenter le risque de blessure au dos. Soulever, pousser ou tirer fréquemment des objets lourds, tordre sa colonne vertébrale ou subir des vibrations impose un stress au dos. Les emplois assis augmentent aussi le risque de mal de dos. Une mauvaise posture et un manque de mouvements réguliers en sont la cause.

Prévention : Pour tous les emplois, un mode de vie sain et actif préservera la capacité de votre corps à travailler.

Votre travail nécessite de soulever des charges? Assurez-vous que votre employeur vous a donné une formation adéquate sur les techniques de levage sûres. Des pauses régulières ou une rotation des tâches peuvent aider à prévenir les blessures causées par la répétition. Un professionnel tel qu'un ergonome peut vous donner des conseils personnalisés pour réduire le risque de blessure.

Si vous travaillez à un bureau, installez votre bureau et votre chaise selon les directives ergonomiques. Certains dispositifs, comme un rehausseur de moniteur ou un repose-pieds, peuvent vous y aider. Choisissez une chaise qui s'ajuste et vous offre un soutien suffisant. Il est également important de **bouger régulièrement dans votre journée**. Prenez quelques minutes chaque heure pour vous lever et vous étirer. Consultez cet article, qui vous propose **6 exercices à faire de votre bureau**.

Activité physique et mode de vie

Une mauvaise condition physique augmente le risque de maux de dos. La cause : l'affaiblissement des muscles soutenant la colonne vertébrale. De plus, un poids excessif peut exercer une pression sur le dos. Le risque de blessure est alors augmenté au fil du temps.

Prévention : Intégrez l'**exercice physique** dans votre routine quotidienne et choisissez une **alimentation saine**. Les exercices de renforcement du tronc sont particulièrement efficaces pour prévenir les douleurs lombaires. Si vous n'avez pas été actif depuis un certain temps, commencez doucement. Augmenter l'exercice trop rapidement peut également entraîner des blessures. Lumino Santé peut vous aider à vous y remettre avec **8 exercices de renforcement des muscles du tronc**.

Mauvaise posture

Une mauvaise posture augmente le stress sur la colonne vertébrale et peut entraîner des blessures au fil du temps. Évitez de vous avachir au bureau ou d'utiliser des techniques de levage inappropriées.

Prévention : Faites attention à la position de votre corps. Corrigez-vous lorsque vous remarquez que vous avez une mauvaise posture. Un programme de renforcement du tronc vous aidera à renforcer vos muscles centraux et à améliorer votre posture. Lumino Santé peut vous aider à commencer avec ces **conseils sur la façon d'améliorer votre posture**.

Facteurs psychologiques

La santé physique et la santé mentale sont étroitement liées. Les problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété, ont été associés à un risque accru de douleurs au dos. Ces problèmes nuisent à la motivation à faire de l'exercice. Ils peuvent aussi affecter la perception de la douleur et l'attention que l'on porte à celle-ci. En outre, le stress peut entraîner une augmentation de la tension musculaire. D'autre part, la douleur physique chronique peut contribuer à des problèmes de santé mentale.

Prévention : Si votre santé mentale vous inquiète, parlez-en à votre médecin. Chercher un traitement à un stade précoce peut vous aider à gérer vos symptômes et à éviter qu'ils progressent. Consultez le site de Lumino Santé pour plus d'informations et de ressources sur la gestion de votre santé mentale. Vous y trouverez le **Guide sur le stress et l'anxiété** et le **Guide du bien-être émotionnel**.

Âge

Le risque de blessure au dos augmente avec l'âge à cause de l'usure naturelle de la colonne vertébrale. La perte de densité osseuse et de force musculaire augmente les risques de blessure au dos.

Prévention : Maintenez une alimentation saine, un poids santé et un mode de vie actif. Cela contribuera à ralentir la perte osseuse et musculaire. Consultez **cet article** sur les exercices qui vous permettront de rester mobile en vieillissant.

Génétique

Vos antécédents familiaux influencent certains problèmes de santé qui augmentent la probabilité de souffrir de maux de dos. L'arthrite, le cancer et le diabète en sont des exemples.

Prévention : Vous ne pouvez évidemment pas changer vos gènes. Par contre, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire votre risque et gérer ces maladies. Parlez à votre médecin pour en savoir plus sur la façon de mener un mode de vie sain.

Grossesse

Pendant la grossesse, les ligaments autour du pelvis se relâchent. L'augmentation du poids porté devant le corps rend les femmes enceintes susceptibles de souffrir de douleurs dorsales.

Prévention : Les douleurs dorsales dues à la grossesse disparaissent généralement après l'accouchement. Pour prévenir ces douleurs, limitez le temps passé debout. Continuez aussi à faire des exercices qui renforcent le bas du dos. Certaines femmes apprécieront des oreillers spéciaux lorsqu'elles dorment ou sont assises, afin de corriger leur posture. Discutez de vos symptômes avec votre fournisseur de soins pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

Consommation de tabac

Le tabagisme peut réduire la circulation sanguine dans la colonne vertébrale. Cela entraîne une dégénérescence et un risque accru de blessure.

Prévention : Consultez **cet article** de Lumino Santé pour vous aider à entamer une démarche d'arrêt du tabac.

¹ Centers for Disease Control and Prevention (2020). **Work-related musculoskeletal disorders & ergonomics**. (en anglais seulement)

² National Institute of Neurological Disorders and Stroke (2020). **Back pain fact sheet** (en anglais seulement)

³ Centre of Research Expertise for the Prevention of Musculoskeletal Disorders. **Work Shouldn't Hurt – Work and MSD** (en anglais seulement)