



## **Déménagement – 5 gestes à risque**

Rosemère, le 1er juillet 2021 – Plus de la moitié des Canadiens auraient déjà ressenti des douleurs après avoir soulevé de lourds objets. Pour 35% d'entre eux, cette douleur était située dans la région lombaire<sup>1</sup>. La période des déménagements est donc propice à l'apparition de courbatures et blessures de toutes sortes. Il y a d'ailleurs recrudescence de patients qui consultent en chiropratique chaque année début juillet.

Les risques de blessures sont accentués par la fatigue et la hâte de terminer au plus vite. Prenez garde à ces gestes courants qui peuvent contribuer à l'apparition de douleurs :

- ◆ Empiler plusieurs petites boîtes lors d'un déplacement
- ◆ Soulever seul ou sans équipement les gros morceaux
- ◆ Tourner seulement le haut du corps pour prendre et déposer les boîtes
- ◆ Se pencher vers l'avant en gardant les genoux droits et en pliant le torse
- ◆ Forcer avec le dos pour soulever une boîte

## **#chirotrucs pour déménager sans se blesser**

### **AVANT -Planification**

- ◆ Utilisez des boîtes de taille moyenne ou petite et évitez de les surcharger
- ◆ Déposez vos boîtes sur une surface à la hauteur des hanches pour les remplir
- ◆ Répartissez bien le contenu de vos boîtes afin de bien équilibrer leur poids
- ◆ Choisissez des boîtes munies de poignées, si possible, pour faciliter la préhension

### **PENDANT - Exécution**

- ◆ Échauffez-vous avant de commencer à déplacer le contenu de votre résidence
- ◆ Penchez-vous en pliant les genoux et en gardant le dos droit
- ◆ Soulevez votre charge en utilisant la force de vos jambes et en contractant les abdominaux
- ◆ Gardez la charge près de votre corps pour diminuer la tension sur les muscles, articulations et disques intervertébraux
- ◆ Évitez les torsions du haut du corps quand vous déposez une boîte. Pivotez plutôt avec les pieds
- ◆ Utilisez des courroies de levage ou un « diable » au besoin
- ◆ Poussez plutôt que tirer lorsque c'est possible
- ◆ Prenez des pauses régulièrement et hydratez-vous

### **APRÈS - Récupération**

Étirez-vous après le transport manuel des items de manière à éviter les douleurs musculaires

Certains mouvements répétitifs ou inhabituels peuvent occasionner des blessures. Si vous ressentez des douleurs, prenez une pause ou changez de position pour éviter la tension répétée des mêmes muscles et articulations. N'ignorez pas une douleur dorsale, musculaire ou articulaire qui persiste au risque qu'elle devienne chronique : si vous avez mal depuis plus de 48 heures, consultez un professionnel de la santé tel un chiropraticien.

Bon déménagement !

## **À propos de la Maison de Santé Chiropratique de Rosemère**

Fondée en l'an 2000 dans la prestigieuse Ville de Rosemère, la clinique est située dans une bâtisse aux allures champêtre et apaisante. Dans une ambiance très chaleureuse, nous offrons plusieurs services à la fine pointe de la technologie.

La Maison de Santé Chiropratique de Rosemère constitue un lieu de guérison, de santé et de prévention, en constante évolution afin de guider sa clientèle vers une meilleure santé globale. On y retrouve une équipe multidisciplinaire qui a votre santé à cœur.

- 30 -

Source : Maison de Santé Chiropratique de Rosemère, 385 Chemin de la Grande Côte, Rosemère, Qc, J7A 4R1

---

<sup>1</sup> Canadian Musculoskeletal Report, Canadian Chiropractic Association, August 2017