Conseils sur les mouvements sécuritaires après la guérison de votre fracture de la colonne vertébrale



Une fois votre fracture de la colonne vertébrale guérie (après environ trois mois), vous devrez peut-être encore modifier certaines activités. Vous devrez peut-être aussi éviter ou modifier le type d'activité qui a causé votre fracture.

Activitév	Conseils de sécurité
Vous pencher pour ramasser un objet.	Penchez-vous à l'aide de vos genoux et de vos hanches, pas la colonne vertébrale, ou utilisez une pince de préhension. 
Effectuer une rotation ou une torsion de la colonne vertébrale lorsque vous sortez d'une voiture.	Sortez de la voiture avec les pieds et le tronc dans la même direction. Utilisez la poignée du toit ou les mains pour vous soutenir.
Être debout sur un tabouret, une chaise ou une échelle instable.	Utilisez un escabeau ou une échelle large avec des poignées antidérapantes sur ses marches et ses pieds. 
Soulever des objets lourds vers des endroits hauts ou bas, comme le four ou les armoires suspendues.	Rangez les objets à la hauteur de la taille. Demandez de l'aide pour les objets lourds. Tenez les objets près du corps. Pour les étagères hautes, utilisez un tabouret-escabeau robuste.
Abaisser des bagages situés dans les aires de rangement en hauteur d'un avion.	Demandez à quelqu'un de le faire pour vous ou vérifiez vos bagages. S'il le faut, abaissez le bagage vers/depuis votre siège, tenez-le près du corps et faites un pas pour vous tourner lorsque vous le déplacez vers/depuis le sol.
Soulever ou déplacer des meubles.	Demandez à quelqu'un d'autre de le faire.
Balayer, ratisser ou passer l'aspirateur.	Les pieds et le tronc doivent être orientés dans la même direction. Fléchissez le genou dominant et les hanches au lieu de plier ou de faire pivoter la colonne vertébrale lorsque vous tirez l'aspirateur ou le balai vers vous. Faites attention de ne pas trébucher sur les pièces de l'aspirateur.
Marcher ou poser les pieds sur des sols mouillés, des terrasses de piscine ou un sol glacé ou glissant.	Portez des chaussures ou des pantoufles avec une bonne traction. Marchez lentement et vérifiez le sol ou le plancher. Faites un test avant de marcher.
Tâches ménagères, pelletage de neige et jardinage qui nécessitent de soulever des objets lourds ou une flexion et une torsion pendant le transport de charges.	Demandez à quelqu'un d'autre de le faire si vous le pouvez. Fléchissez les hanches et les genoux, transportez les charges près du corps.
Torsion ou flexion et levage lorsque vous faites votre lit..	Penchez-vous à l'aide de vos genoux et de vos hanches, pas la colonne vertébrale. Tenez-vous près du lit. Évitez de soulever le matelas.
Sortir du lit.	Lorsque vous sortez du lit, roulez votre corps tout entier (comme une bûche) sur votre côté et utilisez vos bras pour vous lever.

RIA Research Institute for Aging
Schlegel • UWaterloo • Conestoga
Enhancing Life
University of Waterloo