Mouvement sécuritaire pour la colonne vertébrale



Au cours des trois premiers mois après une fracture de la colonne vertébrale



Fléchissez les hanches, les genoux et les chevilles sans arrondir le dos. Achetez une pince de préhension pour ramasser les objets au sol ou aller chercher le linge au fond ou à l'arrière de la laveuse ou de la sécheuse.



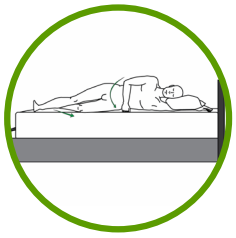




Utilisez un banc ou une chaise pour attacher vos chaussures.



Au cours des deux à quatre premières semaines après une fracture de la colonne vertébrale, évitez de soulever des objets. Lorsque vous recommencez à soulever des charges légères, tenez les objets près du corps ou répartissez le poids uniformément entre les deux mains.



Lorsque vous sortez du lit, roulez comme une bûche sur le côté et utilisez vos bras pour vous lever.

Après une fracture de la colonne vertébrale, le **risque d'une autre fracture est élevé**

- Demandez de l'aide pour les tâches nécessitant de vous pencher, de soulever, de transporter des objets ou d'effectuer une torsion. Par exemple, sortir une dinde ou un rôti du four, transporter des provisions, passer l'aspirateur, jardiner ou sortir les ordures.
- Au lieu de soulever une casserole pour la remplir ou la vider, utilisez une tasse à mesurer pour la remplir et la vider par étapes. Utilisez une fourchette, des pinces ou une passoire pour retirer les spaghettis ou d'autres aliments.
- Évitez de soulever le matelas lorsque vous faites le lit. Fléchissez les hanches pour rentrer les draps.
- Utilisez un grille-pain ou un four à micro-ondes sur le comptoir plutôt qu'un four.
- Si cela fait mal d'entrer dans le lit ou d'en sortir ou de vous allonger à plat, essayez de dormir dans un fauteuil inclinable pendant quelques jours ou de vous allonger avec un oreiller sous les genoux.
- Évitez les activités qui ont causé votre fracture ou vos fractures.

Après la guérison de la fracture, parlez à votre médecin ou à votre physiothérapeute ou ergothérapeute pour savoir ce qui est sécuritaire pour vous.

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