



Fiche n°25

## Adopter la **bonne posture** pour prévenir les douleurs et tensions

Les tips  
de Thibault

### Chers patients,

Que vous révisiez ou non, soigner sa posture est essentiel. Une mauvaise position peut causer douleurs et tensions chroniques. Découvrez nos conseils pratiques pour l'améliorer et les éviter.

### Pourquoi une bonne posture est cruciale ?

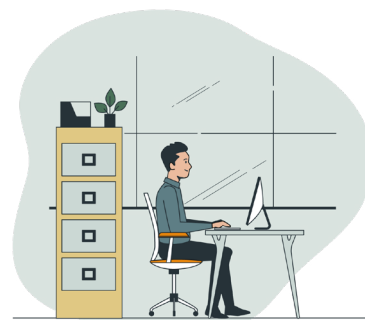
Une bonne posture prévient les douleurs et soutient votre bien-être. Elle améliore la circulation, réduit la fatigue et protège les articulations.

#### La posture assise

Lorsque vous travaillez plusieurs heures devant un ordinateur ou restez dans la même position, le dos peut se tendre.

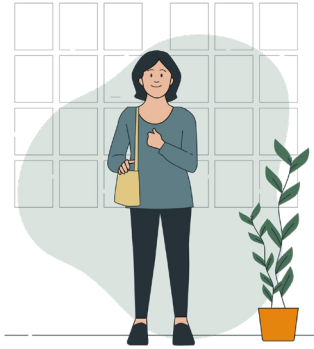
#### Conseils :

1. Gardez les  **pieds à plat**  et vos genoux à 90°.
2.  **Asseyez-vous droit** , avec les épaules légèrement en arrière.
3.  **Gardez vos coudes à 90°**  lorsque vous tapez sur un clavier ou écrivez.
4.  **Positionnez votre bureau à la hauteur de vos coudes** , et ajustez votre écran de manière à ce qu'il soit à hauteur des yeux.
5.  **Changez de position régulièrement**  pour éviter les tensions musculaires.



## La posture debout

Si vous devez rester debout pendant de longues périodes, il est important de répartir votre poids de manière équitable et de ne pas solliciter trop une seule jambe.



### Conseils :

1. Répartissez votre poids de manière **équilibrée sur les deux pieds**.
2. **Gardez les genoux légèrement fléchis** pour éviter les tensions excessives dans le bas du dos.
3. **Maintenez la tête droite**, sans la pencher en avant, et contractez légèrement les muscles abdominaux pour soutenir votre dos.

## La posture de sommeil

Un bon sommeil commence par une bonne posture pendant la nuit. Une mauvaise position peut entraîner des douleurs au réveil.

### Conseils :

1. **Dormez sur le dos ou sur le côté**, avec un oreiller adapté pour soutenir la tête et le cou.
2. Si vous dormez sur le côté, placez un **oreiller entre vos genoux** pour éviter de tordre votre dos.
3. **Ne dormez pas sur le ventre**, car cette position peut exercer une pression excessive sur la colonne vertébrale.



## Quelques astuces supplémentaires :

**Faites des étirements régulièrement**, en particulier au niveau du dos, du cou et des épaules, pour éviter les tensions musculaires.

Utilisez un **coussin lombaire** pour soutenir le bas du dos si vous devez vous asseoir longtemps.

**Buvez de l'eau régulièrement** pour maintenir vos muscles hydratés et éviter les douleurs musculaires.

# Étirement “mains vers le ciel”



## 1 Position de départ :

**Asseyez-vous droit** sur la chaise, pieds bien à plat. Laissez tomber les épaules, respirez profondément.

## 2 Mouvement :

**Inspirez** en levant les bras vers le plafond, paumes face à face.

**Allongez la colonne** comme pour grandir de quelques centimètres.

**Étirez-vous doucement** vers le haut sans décoller les fesses de la chaise.



## 3 Variante :

Penchez légèrement à droite puis à gauche pour étirer aussi les côtés du tronc.

## 4 Maintien :

Gardez la position **15 à 20 secondes**, puis relâchez lentement en expirant. Répétez 2 à 3 fois.

CORRIGER SA POSTURE C'EST PRÉVENIR À LONG TERME  
LES DOULEURS