

LOMBALGIE POSTURE ASSISE

CAUSES

Vous avez des douleurs lombaires lorsque vous êtes assis trop longtemps? Vous ne trouvez pas de posture qui soit adéquate pour vous?

Ce qu'il faut savoir c'est qu'il n'y a pas de posture parfaite ou de truc magique qui fonctionne pour tous. Le problème avec la posture assise est dû au fait que la colonne lombaire subit des forces de flexion et de compression à environ 70% de la limite anatomique, ce qui met la colonne sous un stress constant. Nous n'avons pas tous les mêmes amplitudes de mouvements et donc, il est important de connaître si notre posture assise situe notre colonne lombaire au milieu des amplitudes de flexion/extension, et donc dans la zone « neutre ». Tant que l'on reste dans la zone de neutralité de la colonne, il n'y aura pas ou peu de douleur ou d'inconfort. Trop de flexion va créer un stress sur les disques intervertébraux tandis que trop d'extension va irriter les facettes articulaires postérieures.

Il y a beaucoup de patients qui se présentent à la clinique avec de fortes douleurs lorsqu'ils sont debout longtemps, assis longtemps et lors des transitions entre ces deux mouvements. Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est pourquoi ils ont mal, n'ayant jamais eu d'historique de douleur lombaire dans le passé et n'ayant jamais eue d'accidents ou d'événements qui semblent avoir provoqués une telle douleur.

Voici une des explications possibles, l'étirement des tissus. On nomme ce phénomène « creep » ou « fluage ». Le phénomène de « creep » se définit comme : un phénomène physique qui provoque la déformation irréversible différée (c'est-à-dire non-instantanée) d'un matériau soumis à une contrainte constante, inférieure à la limite d'élasticité du matériau, pendant une durée suffisante.

Pour la colonne lombaire, ce phénomène veut dire : un étirement prolongé sur les ligaments, les muscles et la capsule articulaire, créant ainsi une déformation de ceux-ci et une instabilité de l'articulation.

La colonne lombaire doit alors aller plus loin dans son mouvement de flexion pour activer les mécanorécepteurs (nerfs qui permettent de ressentir la douleur et de protéger la région). Ils sont ainsi stimulés à retardement pour protéger la région en cas de faux mouvements ou de dépassement de la limite physiologique. Voici pourquoi, après de nombreuses années sans douleur, nous pouvons développer des lombalgies chroniques sans même s'en rendre compte.

ANALYSE

Quels sont les effets d'une posture assise?

Il y a des changements musculaires/tissulaires après 20 min de posture assise, et l'on peut ressentir le début des douleurs souvent après 30-40 minutes. Il faut donc varier le plus souvent possible les positions de assis à debout. À la place de trouver une position parfaite, il faut se pencher plus sur le facteur « temps » consacré à chaque position. Le ratio recommandé de posture debout/assis est de 3:1. Ce qui veut dire un idéal de 45 minutes debout pour 15 minutes de posture assise, ce qui n'est pas toujours possible pour un travailleur ou un étudiant universitaire.



SOLUTIONS

Est-ce que le ballon est une bonne solution?

Oui, un ballon peut aider mais, il faut y aller très graduellement. Au début, s'asseoir sur un ballon va créer plus d'activation musculaire et donc plus de fatigue et ainsi mettre à risque certaines personnes d'augmenter leurs douleurs lombaires et même créer des blessures. Il faut donc s'asseoir sur le ballon pendant des petites périodes de 10 minutes, plusieurs fois par jour et augmenter graduellement. On peut également contracter les muscles abdominaux, du bassin et des jambes de temps en temps pour diminuer l'effet de rigidité et de fatigue et créer un effet de pompage pour améliorer la circulation sanguine.

Est-ce que je peux mettre un support lombaire sur ma chaise ou dans l'auto?

Oui, mais il faut choisir le bon pour vous. Le fait d'avoir un support lombaire augmente l'extension, et diminue le stress sur les disques intervertébraux. Selon la littérature, les femmes aiment mieux les supports lombaires plus épais que les hommes. Un maximum de 4 cm et une préférence générale de 2-3 cm d'épaisseur est idéale. Il est également recommandé de ne pas utiliser de support lombaire dès le début d'une journée de travail en position assise car si le dos est toujours supporté passivement, les muscles vont s'affaiblir et créer encore plus de douleurs dans le futur.

Il faut aussi tenir compte que nos chaises, lits et divans se déforment avec le temps par le phénomène de « creep ». Cela peut nous créer des problèmes sans même que nous nous en rendions compte.

Prenez le temps de bien regarder vos chaises de bureau, votre lit, votre divan et d'analyser vos habitudes de vie. Nous passons beaucoup trop de temps assis, et simplement d'ajouter une marche de 30 minutes par jour au lieu de regarder une émission de télé, peut grandement aider à soulager, à long terme vos lombalgies. Essayez également au travail de vous asseoir bien droit sur votre chaise et de s'imaginer qu'un fil attaché sur notre tête nous soulève et nous oblige à se tenir droit. Gardez le bas du dos avec un léger creux en créant une bascule du bassin vers l'avant. Baissez vos épaules vers l'arrière et vers le bas. Prenez 5 grandes respirations dans cette position. Mettre un post-it sur son ordinateur peut aider à se souvenir de s'asseoir correctement au moins une fois chaque heure. Plus vous allez y penser, plus cette position deviendra naturelle.

Ce n'est pas simplement les enfants qui ont besoin de bouger 60 minutes par jour mais, les adultes également. S'inscrire à cours de sport ou trouver un ami avec qui aller s'entraîner augmente significativement notre chance de réussir à se discipliner à y aller.

Dre. Laurence Roy, chiropraticienne

Références :

<https://chiropracticscience.com/podcast/dr-dianadecarvalho/>

1. De Carvalho D, Grondin D, Callaghan J. The impact of office chair features on lumbar lordosis, intervertebral joint and sacral tilt angles: a radiographic assessment. *Ergonomics*. 2017;60(10):1393-404.
2. 1. Holmes MW, De Carvalho DE, Karakolis T, Callaghan JP. Evaluating Abdominal and Lower-Back Muscle Activity While Performing Core Exercises on a Stability Ball and a Dynamic Office Chair. *Hum Factors*. 2015;57(7):1149-61.
3. 1. De Carvalho DE, Callaghan JP. Spine Posture and Discomfort During Prolonged Simulated Driving With Self-Selected Lumbar Support Prominence. *Hum Factors*. 2015;57(6):976-87.

