



Protéger son dos signifie adopter des pratiques et des habitudes qui maintiennent la santé et la sécurité de la colonne vertébrale ainsi que des muscles et des structures environnantes. Cela implique de prendre des mesures préventives pour éviter les blessures et les problèmes de dos.



Écouter son corps

Soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort dans le dos, prenez des mesures pour vous reposer, vous détendre et consulter un professionnel de la santé si nécessaire.



Maintenir une bonne posture

Adopter une posture correcte est essentiel pour protéger son dos. Cela signifie maintenir le dos droit, les épaules alignées avec les hanches, et éviter de se pencher en avant ou de se courber excessivement.



En suivant ces conseils et en étant attentif à votre dos au quotidien, vous pouvez prévenir les douleurs et les problèmes de dos, et favoriser une colonne vertébrale forte et en bonne santé. Si vous avez des douleurs chroniques ou des problèmes de dos persistants, il est recommandé de consulter un professionnel de santé pour un diagnostic et des conseils personnalisés.

Maintenir un « poids santé »



Le maintien d'un poids santé réduit la pression sur la colonne vertébrale et les articulations du dos. L'excès de poids peut augmenter le stress sur le dos et augmenter le risque de problèmes de dos.

Conseils

Renforcer les muscles du dos



Un renforcement adéquat des muscles du dos, y compris les muscles du tronc, contribue à stabiliser la colonne vertébrale et à réduire les contraintes exercées sur le dos. Des exercices de renforcement tels que le gainage, les extensions du dos et les élévations de jambes peuvent être bénéfiques.