

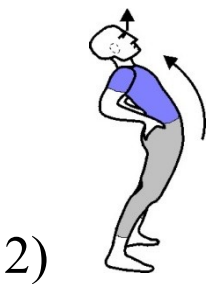
EXERCICES D'ÉTIREMENT APRÈS JARDINAGE

Maintenir la position 2 x 30 secondes ou plus



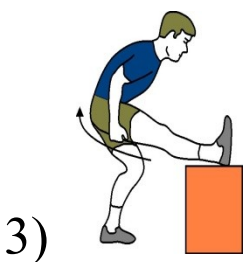
Se lever, pousser les bras le plus haut possible au-dessus de la tête : maintenir 15 secondes. De cette position, pousser les bras du côté droit : 15 secondes. Puis répéter du côté gauche.

ÉTIREMENT : Muscles du dos, obliques, étire aussi la colonne vertébrale



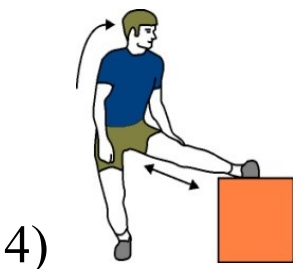
Les mains sur le haut des fesses, pousser légèrement sur le bassin pour amener la colonne vertébrale en légère extension : 5 x 5 secondes.

ÉTIREMENT : Bas du dos



Placer le talon sur quelque chose d'un peu plus haut que le sol (marche d'escalier, etc.) Garder la jambe bien droite et le dos bien droit. Se pencher sur sa jambe jusqu'à la sensation d'étirement.

ÉTIREMENT : Derrière de la cuisse (ischio-jambiers), mollets



Même exercice que le précédent mais le corps tourné vers l'avant pour que la jambe se retrouve en ouverture.

ÉTIREMENT : Intérieur de la cuisse (adducteurs)

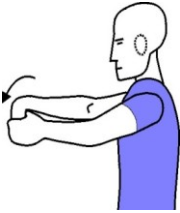
5)



Mains sur les épaules, pousser les coudes vers l'arrière.

ÉTIREMENT : Pectoraux

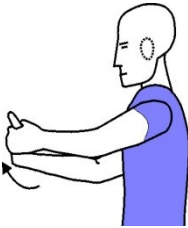
6)



Bras allongé, main vers le bas. Avec l'autre main, tirer sur cette main jusqu'à la sensation d'étirement.

ÉTIREMENT : Dessus de l'avant-bras (extenseurs du poignet)

7)



Bras allongé, main vers le haut. Avec l'autre main, tirer sur cette main jusqu'à la sensation d'étirement.

ÉTIREMENT : Dessous de l'avant-bras (fléchisseurs du poignet)

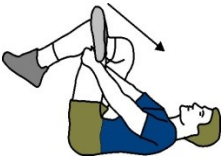
8)



Couché sur le dos. Garder une jambe allongée et amener l'autre jambe vers soi.

ÉTIREMENT : Bas du dos

9)



Couché sur le sol, la cheville appuyée sur la cuisse de l'autre jambe. Tirer sur cette jambe jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe qui est pliée.

ÉTIREMENT : Fessiers

Blessures les plus fréquentes en horticulture

- **Entorse lombaire**
 - Travail asymétrique
 - Charges trop lourdes
 - Travail à bout de bras
 - Mouvements de flexion inappropriée
- **Épicondylite latérale**
 - Mouvements répétitifs de coupe
 - Outils non ergonomiques
- **Tendinite à l'épaule**
 - Charges trop lourdes
 - Position de sommeil non conforme
 - Absence d'étirements suite à l'exercice
 - Travail à bout de bras
- **Bursite infra-patellaire**
 - Travail prolongé à genoux
- **Syndrome du piriforme (sciatalgie)**
 - Travail prolongée en flexion latérale
 - Position semi-assise sur une seule fesse
 - Faiblesse des muscles fessiers
- **Syndrome du tunnel carpien**
 - Mouvements répétitifs du poignet en extension
 - Mauvaise ergonomie au poste de travail
- **Douleurs entre les omoplates**
 - Travail prolongé en position penchée
 - Port antérieur de la tête
 - Hypercyphose thoracique
- **Hernie discale lombaire**
 - Mouvements combinés de rotation et d'extension
 - Tabagisme et déshydratation
 - Sédentarité et surcharge de travail

Il est à noter que ces conditions sont traitées régulièrement en chiropratique et qu'elles peuvent être évitées par un suivi préventif chez un chiropraticien.

Trucs santé pour éviter les blessures :

- Faites votre échauffement avant de débiter votre jardinage (5 min. de marche rapide peut suffire)
- Faites des étirements suite au jardinage (idéalement 2 hres après l'exercice (voir p.1-2))
- Favorisez la position à genoux à celle penchée
- Évitez de vous pencher sans plier les genoux
- Changez de position lors d'un inconfort
- Séparez vos grosses charges en plusieurs petites
- Évitez le travail à bout de bras
- Favorisez l'utilisation d'outils ergonomiques
 - Manches en aluminium léger (+ solidité)
 - Manches (sauf pour le sarcloir) avec courbure
 - Manches ayant une forme ovale
 - Poignées qui épousent parfaitement la paume de la main (avec crochet intégré)
 - Poignées recouvertes de caoutchouc texturé antidérapant
 - Manches longs pour favoriser le travail debout
- Commencez votre jardinage par les tâches légères
- Prenez des pauses régulièrement
- Buvez beaucoup d'eau et portez un chapeau
- Évitez les surcharges de travail
- Utilisez un tuyau d'arrosage car il est plus facile à diriger qu'un arrosoir
- Utilisez une brouette à deux roues
- Choisissez des souliers confortables supportant les chevilles

Pour toutes questions concernant ces recommandations, vous pouvez nous contacter du lundi au jeudi de 8h00 à 19h00 au 418-653-0050 ou par courriel à info@laviechiropratique.com

Au plaisir de jardiner en bonne santé,

Dr Jean-François Pépin, B.Sc, DC
Biologiste médical et Docteur en chiropratique

La Vie Chiropratique

4875 De la Promenade des Sœurs
Cap-Rouge, Québec
418-653-0050
www.laviechiropratique.com