



OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN  
Excellence en ostéopathie

## CHRIS : DES CONSEILS DE JARDINAGE



*Maintenant que la météo se fait plus clémente et que les jours se rallongent, nous ressentons des sentiments partagés de désir et d'anxiété par rapport à notre jardin! De notre côté, chaque printemps, nous recevons les appels de nombreux jardiniers trop enthousiastes. Même si cela nous donne du travail en tant qu'ostéopathe, nous aimerions vous donner nos 10 meilleurs conseils pour jardiner sans douleur!*

1

**L'échauffement.** Le jardinage étant une activité physique, nous vous proposons de commencer par l'échauffement. Cela comprend des exercices d'assouplissement avant le jardinage et des exercices d'étirements après le jardinage (pendant cinq minutes). Voici des exemples d'exercices d'échauffement :

- Couchez vous sur le dos
- Genoux pliés et pieds au sol: décollez et rabaissez le bassin sur le sol.
- Faites du vélo, les jambes en l'air.
- Pliez vos genoux et faites-les basculer de gauche à droite.

2

**Ajustez votre rythme et répartissez le travail sur la semaine.** Ménagez votre effort et n'en faites pas trop dès le premier week-end ensoleillé car cela conduit fréquemment à des problèmes de dos. Il est plus sage et plus prudent de répartir le travail de jardinage tout au long de la semaine, en travaillant une heure par-ci et une heure par-là, plutôt que plusieurs jours d'affilé.

3

**Changez d'activité régulièrement.** Essayez de varier votre travail dans le jardin et de faire une pause toutes les 30 à 45 minutes. « Alternier » est donc le message à retenir.

4

**Soulevez les charges de manière correcte.** Soulever une charge rapidement et dans une mauvaise position est l'une des causes les plus fréquentes de douleur au dos liée au jardinage. Pour le port de charges, pliez les genoux en maintenant un dos droit, mettez un pied de chaque côté de la charge et gardez-la au plus près de votre nombril. Serrez vos muscles abdominaux et tournez vous uniquement lorsque vous êtes complètement relevé. Engagez la rotation avec tout votre corps pour aller dans la bonne direction.

5

**Asseyez-vous sur un sceau lors du désherbage.** Désherber en position assise réduit la pression exercée sur le bas du dos. Essayez de maintenir votre dos droit, de vous pencher en avant à partir des hanches et du bassin lorsque vous désherbez.

6

**La brouette.** Lorsque vous utilisez la brouette, il est important d'une part de maintenir un dos droit et d'autre part de ne pas surcharger la brouette! Cela entraîne une surcharge sur vos hanches et vos épaules et vous risquez de perdre l'équilibre.

7

**Écoutez votre corps.** Arrêtez-vous dès l'apparition des premiers symptômes douloureux dans le dos. Les roses ne sont pas pressées et les symptômes sont un signal de votre corps vous disant que le dos est fatigué et donc plus vulnérable.

8

**Du bon matériel.** Il existe une vaste gamme d'outils de jardinage afin de vous faciliter la vie. Pensez-y...Faites-vous plaisir!

9

Si vous aménagez votre jardin, **pensez à surélever les parterres de fleurs et de plantes.** Ainsi vous éviterez de vous plier en deux pour les travailler.

10

**Après le jardinage, prenez un bain chaud de 20 minutes.** Il stimule l'apport sanguin vers les muscles et diminue ainsi le risque de raideur musculaire les jours suivants. S'écrouler dans le canapé avec un bon verre de vin est une option tentante, mais en sortir peut se transformer en cauchemar!



#### EN CAS DE DOULEUR DEMANDEZ DE L'AIDE.

Si la douleur persiste plus de trois ou quatre jours, nous vous conseillons de consulter un ostéopathe pour obtenir des conseils et bénéficier d'un traitement. En cas de problèmes de dos connus, il est préférable de faire un check-up chez votre ostéopathe avant le jardinage, afin d'éviter une aggravation des douleurs avec le jardinage. Mieux vaut prévenir que guérir.