

L'HORTICULTURE SANS LES BLESSURES!



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

20 au 26 avril 2014

L'ouverture prochaine des centres jardin fait trépigner d'impatience les adeptes du jardinage, qui n'attendent que la fonte des neiges pour attaquer le nettoyage des plates-bandes. Toutefois, leur enthousiasme peut être tempéré par des blessures au bas du dos, des douleurs ligamentaires et des tensions musculaires, causées par un trop grand empressement à la tâche. Échauffements et étirements sont de rigueur pour une saison de jardinage remplie de fleurs!

Le jardinage, un sport à risque?

Plus qu'un simple passe-temps, le jardinage est un sport. Creuser, soulever, étendre, se pencher : c'est ce qu'on appelle faire de l'exercice! Selon l'intensité à l'ouvrage, vous pouvez brûler jusqu'à 300 calories à l'heure en vous adonnant à une séance d'horticulture. Le jardinage est une activité qui se pratique généralement au sol. Rester en position penchée pendant plusieurs heures est une demande inhabituelle pour les articulations des membres inférieurs et du bas du dos. Les membres supérieurs peuvent aussi souffrir d'une utilisation abusive des muscles, tendons et ligaments. La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir la plupart des blessures neuro-musculo-squelettiques associées à l'horticulture.

Ça fait plus de

48 heures que

vous souffrez

de douleurs

musculaires?

Consultez votre

chiropraticien(ne)!



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



AVANT—Pour bien se préparer

Avant de vous attaquer à la besogne, préparez vos articulations, vos muscles et votre dos à l'effort. Qui ne s'est pas réveillé, au lendemain d'une séance intense de jardinage avec des douleurs à des muscles dont l'existence étaient jusqu'alors insoupçonnée? Avant de commencer, il est important de bien s'échauffer. L'horticulture provoquera une demande accrue du travail cardio-vasculaire et une augmentation des amplitudes de mouvements pouvant provoquer des blessures. Un échauffement est donc conseillé pour préparer le corps à l'effort, ce qui augmentera la température des muscles, articulations et tendons.

PENDANT—Pour jardiner sans se blesser

- Alternez fréquemment les tâches. Un changement régulier de position préviendra la sollicitation, pour une période trop longue, d'un même groupe de muscles, tendons, capsules, etc.
- Agenouillez-vous plutôt que de vous pencher. C'est moins dur pour votre dos.
- Pliez toujours les genoux pour prendre ou pour déposer la charge.
- Utilisez une brouette pour déplacer les charges sur les terrains plats. Afin d'éviter un débalancement ou une perte d'équilibre qui risquerait de vous blesser au dos, privilégiez l'utilisation d'une brouette sur deux roues.
- Divisez une grosse charge en plusieurs petites plutôt que de se blesser en effectuant un seul et très lourd voyage de terre.

APRÈS—Pour en profiter

Si l'échauffement est important au début, il est tout aussi recommandé de bien s'étirer à la fin de la journée. Les muscles et tendons ont aussi besoin d'être assouplis. De bons étirements préviendront les raideurs du lendemain et contribueront à augmenter et maintenir un niveau adéquat de flexibilité. S'étirer permet donc de réduire les risques de blessures pouvant causer des elongations musculaires ou des tendinites.

La chiropratique à la rescousse

Malgré vos précautions, vous souffrez? Dites-vous qu'une douleur musculaire qui dure plus de 48 heures est un signal de votre corps vous indiquant qu'il a besoin d'aide. Consultez alors un docteur en chiropratique. Il est formé pour diagnostiquer et traiter les problèmes de la colonne vertébrale, des systèmes nerveux, musculaires, et squelettiques. En plus de soulager votre douleur, le chiropraticien pourra vous indiquer comment corriger votre posture, afin que vous puissiez vous amuser au jardin tout au long de la saison.

Demandez à votre chiropraticien(ne) quels sont les exercices d'échauffement et d'étirement appropriés au jardinage.