



## Le mal de dos

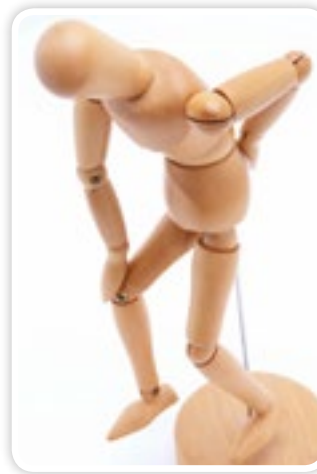
Le mal de dos peut être causé par une blessure, une posture inadéquate ou la faiblesse de certains muscles. L'apparition de douleurs au dos peut être soudaine, occasionnée par un effort inhabituel ou une blessure, et peut aussi être provoquée par les effets cumulatifs de petites tensions pendant une longue période.

Les personnes amputées, qu'elles soient amputées d'un membre inférieur ou supérieur, sont plus susceptibles de souffrir de maux de dos que l'ensemble de la population. Chez les amputés de la jambe, le membre résiduel ainsi que le reste du corps subissent des sollicitations supplémentaires souvent liées à un ajustement de la démarche pour compenser le membre manquant et le fait de porter une prothèse. La démarche des amputés de la jambe dont l'amputation est haute est généralement plus touchée (par ex. boitement), ce qui peut causer une plus grande tension dans leur dos. Chez les personnes amputées du bras, le corps est plus léger du côté de l'amputation (surtout chez les personnes dont l'amputation est haute et qui ne portent pas de membre artificiel), ce qui peut causer des problèmes d'alignement global du corps. De plus, à long terme, les difficultés inhérentes au fait de vivre avec une amputation peuvent empirer des problèmes de dos existants ou en causer de nouveaux.

Le mal de dos n'indique pas nécessairement qu'il y a un problème avec l'ajustement de la prothèse : il pourrait simplement découler du temps que vous passez à marcher tous les jours. Ce pourrait être le cas, par exemple, d'un étudiant qui doit souvent traverser un grand campus en portant plusieurs livres lourds. Le mode de vie global de l'amputé est lui aussi

important : les douleurs pourraient être causées par la combinaison de longs moments passés à marcher et d'une démarche problématique.

Quelles solutions pourrait-on adopter pour lutter contre ces problèmes? Une bonne façon de commencer consiste à consulter votre prothésiste; il pourra examiner de près divers facteurs qui pourraient avoir une influence sur votre situation et qu'il est possible de régler facilement, notamment la sélection des composants de la prothèse, l'alignement, la suspension et l'emboîture. Par contre, vous devrez également fournir votre part d'efforts pour atténuer les tensions qui causent des maux de dos.



Certains changements au mode de vie peuvent aider : vous pourriez par exemple réduire le temps que vous passez à marcher en trouvant des chemins plus courts ou en prenant l'ascenseur plutôt que les escaliers. Si vous portez généralement un sac à dos, songez à en acheter un doté d'une sangle de fixation à la taille, ce qui répartit mieux le poids et réduit le stress subi par votre dos. Si vous êtes étudiant, vous pourriez envisager de vous procurer deux exemplaires de chacun de vos livres : vous pourriez ainsi en laisser un dans la classe à l'école et garder l'autre chez vous pour étudier et faire vos travaux. Vous pourriez aussi faire l'acquisition d'un sac à dos à roulettes et à poignée extensible, que vous pourrez tirer derrière vous au lieu de le porter.

Un programme d'exercices simples pour renforcer les muscles de votre dos, adapté à vos capacités, peut faire une grande différence. Que vous soyez amputé d'un membre inférieur ou supérieur, des muscles dorsaux

forts vous aideront à porter et à utiliser votre membre artificiel. De plus, les amputés consomment davantage d'oxygène (et donc d'énergie) que les personnes non amputées; l'activité physique pourrait vous aider à obtenir cette énergie dont vous avez besoin. Si vous êtes actif régulièrement, vous pourrez à la fois améliorer votre santé et mieux fonctionner avec votre prothèse.

Vous devriez également discuter de vos problèmes de dos avec votre médecin, votre thérapeute ou votre équipe clinique afin de vous composer un régime d'activité physique personnalisé. Il est souvent bénéfique aux personnes amputées de consulter des professionnels au sujet des exercices qui conviennent. Une personne amputée au-dessus du genou a raconté qu'elle avait commencé à faire des levées de jambe afin de renforcer les muscles de son dos et de son moignon pour faciliter l'utilisation de son membre artificiel. Couchée sur le côté, elle levait et abaissait sa prothèse, puis s'allongeait sur le ventre et levait son membre artificiel à quelques centimètres du sol. Elle a plus tard discuté de ces exercices avec son prothésiste, qui lui a dit que c'était une très bonne manière de renforcer les muscles de la hanche et de l'arrière du moignon, mais qu'elle devait également faire quelque chose pour renforcer les muscles

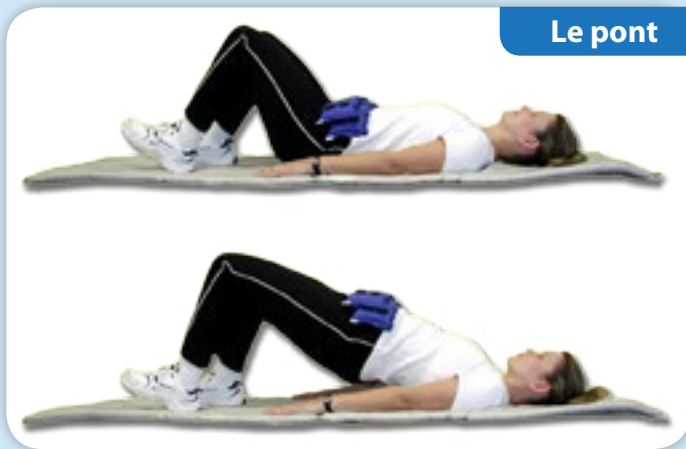
de l'avant du moignon, sans quoi elle risquait de créer un déséquilibre de force. Elle a donc ajouté un nouvel exercice à son programme : couchée sur le dos, elle lève sa jambe artificielle (avec le genou verrouillé).

Songez à consulter un entraîneur qui pourrait vous enseigner des techniques que vous pourrez faire plus tard par vous-même. Certains groupes de conditionnement physique ont de l'expérience en travail avec les personnes handicapées (comme TopShape, à Ottawa). Plusieurs centres de réadaptation offrent également des programmes complets de conditionnement physique avec enseignement de la démarche optimale.

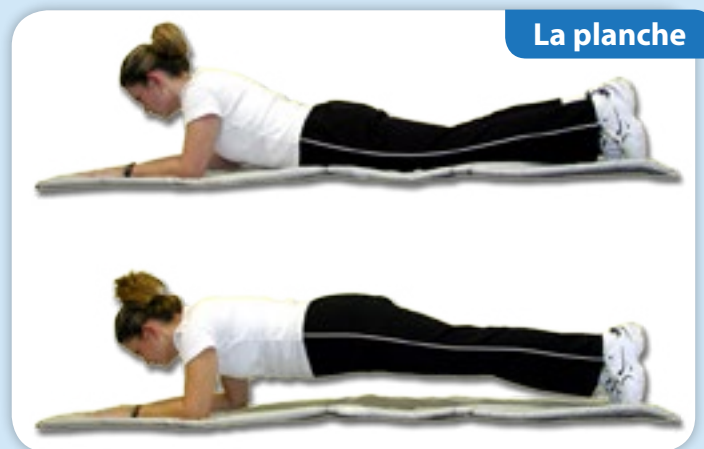
Il est possible que votre régime d'activité physique soit particulièrement bien adapté à un centre de conditionnement physique en raison des divers appareils qu'on y trouve. Par contre, il existe tout de même plusieurs exercices simples qui peuvent être faits à la maison à peu de frais.

À vous de choisir la voie que vous préférez suivre, mais n'oubliez pas que consulter un professionnel de la santé est une bonne façon de commencer.

## Des exercices simples pour renforcer votre dos



Allongé sur le dos avec les genoux pliés, soulevez le bassin et le bas du dos. Gardez cette position pendant quelques secondes. Une fois que vous êtes habitué à cet exercice, vous pouvez aller plus loin! Vous pouvez ajouter des poids sur votre abdomen afin de faire travailler davantage les muscles de votre dos (comme la personne photographiée ici, qui a ajouté 10 lb [4,5 kg]).



Couché sur le ventre, soulevez votre corps pour ne reposer que sur les avant-bras et le bout des orteils. Tenez votre corps droit le plus longtemps possible. Commencez par faire trois répétitions de cet exercice par séance d'activité physique.