



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 des douleurs 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.

Éléments à considérer

Les personnes amputées sont davantage sujettes aux douleurs dorsales que l'ensemble de la population. Celles ayant une amputation de la jambe et qui utilisent une prothèse adaptent leur démarche pour compenser le membre manquant, ce qui accroît le stress sur le membre résiduel et sur d'autres parties du corps, comme le tronc et le dos. Les personnes qui ont subi une amputation haute ont généralement une démarche plus impactée (une claudication, par exemple), ce qui exerce un stress supplémentaire sur leur dos.

Les personnes amputées d'un bras peuvent également souffrir de mal de dos, car un membre manquant crée un déséquilibre de poids important. Sans cet équilibre pondéral de part et d'autre de la colonne vertébrale, une scoliose et des blessures de surutilisation peuvent se développer. Une prothèse adéquate y remédie en augmentant le poids et la longueur afin de favoriser le réalignement.

Les maux de dos ne proviennent pas uniquement de problèmes liés à l'ajustement de la prothèse; le mode de vie est également un facteur à prendre en compte. Pour les personnes amputées de la jambe, la douleur dorsale peut être causée par la fréquence de la marche et une démarche problématique. Celles amputées d'un bras peuvent souffrir de douleurs dorsales à cause d'une mauvaise posture et de certaines activités. En adoptant une approche proactive et multidimensionnelle en consultation avec les professionnels de soins de santé, les personnes amputées peuvent atténuer les tensions qui entraînent le mal de dos.

Des solutions pour soulager et prévenir le mal de dos

Des stratégies existent pour aider les personnes amputées à contrer ou à prévenir les douleurs dorsales. La première chose à faire consiste à consulter votre prothésiste, qui examinera de près divers facteurs notamment le choix des composants de la prothèse, l'alignement, la suspension et l'ajustement de l'emboîture. Si vous êtes amputé d'une jambe, votre prothésiste peut également vous dire si un entraînement à la marche vous serait profitable.



En modifiant votre mode de vie, vous pourrez aussi réduire le risque de problèmes de dos. Si vous êtes amputé d'une jambe, essayez de trouver des moyens de réduire vos trajets à pied et prenez l'ascenseur plutôt que les escaliers. Pour les personnes amputées d'un bras, le port d'un membre artificiel et l'utilisation d'aides à la vie quotidienne pour effectuer les tâches courantes permettent de maintenir un bon alignement et de réduire ainsi le stress sur le dos.

Si vous portez généralement un sac à dos, songez à en acheter un avec une sangle de fixation à la taille, ce qui répartit mieux le poids, ou un sac à dos à roulettes avec une poignée extensible. Les étudiants peuvent également louer un casier sur leur campus pour y ranger ce qui est pesant comme les manuels scolaires. Ces derniers sont aussi, pour la plupart, également disponibles en format numérique.

L'importance de l'exercice physique

L'exercice physique peut améliorer votre santé générale ainsi que le port et l'utilisation de votre membre artificiel. Un programme d'exercices simple pour renforcer les muscles de votre dos fera une grande différence. De plus, les personnes amputées consomment davantage d'oxygène, et donc plus d'énergie, que les personnes non amputées; l'activité physique peut contribuer à augmenter votre niveau d'énergie global.

Discutez de vos problèmes de dos avec votre médecin et votre équipe clinique. Ils vous aideront à mettre au point un programme d'exercices personnalisé qui correspond à vos capacités et à vos besoins. Si vous choisissez de consulter un entraîneur personnel, certaines salles de sport disposent de professionnels expérimentés dans l'entraînement avec les personnes amputées. Les centres de réadaptation proposent également des programmes complets de conditionnement physique qui comportent un entraînement spécialisé pour apprendre à marcher de façon adéquate.

Votre programme de remise en forme peut s'avérer plus efficace si vous allez dans une salle de sport où divers équipements sont disponibles. Toutefois, de nombreux exercices simples peuvent être effectués à domicile à peu de frais, voire sans dépenser d'argent du tout.

Des exercices simples pour renforcer votre dos

Le pont



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 serez habitué à cet exercice, ajoutez un poids léger sur votre abdomen afin de faire travailler davantage les muscles de votre dos.

La planche



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. Vous pouvez laisser les genoux au sol pour commencer.

Forte de plus d'un siècle d'expertise pour tout ce qui a trait à la vie avec une amputation, l'Association des Amputés de guerre offre un éventail complet de ressources informatives. Nous ne sommes affiliés à aucun fabricant ni distributeur de prothèses ou d'orthèses et ne cautionnons aucun produit ni traitement particulier. Veuillez consulter votre professionnel de la santé afin de déterminer quels soins sont les plus adaptés à votre condition.

