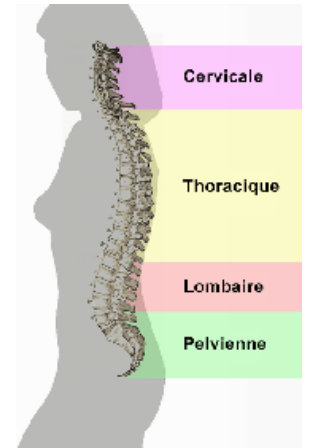


## **L'ordinateur, un outils qu'il ne faut pas se mettre à dos!**

Depuis nos ancêtres les grands singes jusqu'à l'homme d'aujourd'hui, un chemin immense a été parcouru...debout, sur deux pattes! En effet, le passage à la bipédie a entraîné une adaptation de notre colonne vertébrale à cette nouvelle stature. Cette adaptation se traduit principalement par des courbes harmonieuses nous permettant d'affronter le pire des ennemis : la gravité. Les courbes en question peuvent sommairement se résumer ainsi : une lordose cervicale (creux), une cyphose thoracique (courbe) et une lordose lombaire (creux).



Hélas, dans le monde d'aujourd'hui, nous passons de moins en moins de temps debout et la colonne vertébrale fait face à une nouvelle réalité : la position assise. Peu banale, cette position peut apporter son lot d'inconfort à quiconque ne fait pas attention à préserver des courbes naturelles. L'utilisation de l'ordinateur peut entraîner de multiples symptômes tels des maux de tête, des tensions entre les omoplates ou des troubles aux épaules. Avant de blâmer la tâche, il faut surtout regarder votre posture. Lors d'une tâche prolongée à l'ordinateur, les muscles sont maintenus dans une position quasi immobile. La moindre posture inadéquate peut générer des déséquilibres entre la musculature antérieure et postérieure du corps et aussi, entre la droite et la gauche du corps. À long terme, ce phénomène provoque souvent la survenue de « cordons » ou de « nœuds » musculaires qui sont particulièrement douloureux et difficilement éliminables.

Les problématiques liées à la posture de travail à l'ordinateur sont fréquemment rencontrées chez le chiropraticien. Le chiropraticien orientera son traitement sur le soulagement des tensions musculaires via différentes thérapies manuelles comportant des frictions, des pressions ou des massages. De plus, des manipulations articulaires et des exercices posturaux seront prodigués afin de rétablir au maximum les courbes naturelles de la colonne. Toujours dans l'optique d'atténuer les déséquilibres musculaires de la position prolongée à l'ordinateur, le chiropraticien portera une attention particulière à l'aménagement de votre poste de travail et proposera des modifications si cela est possible.

En terminant, mentionnons que toutes les postures prolongées, aussi bonnes soient-elles, sont néfastes pour la colonne vertébrale et les muscles qui la supporte. Soyez donc actif, prenez des petites pauses régulièrement et portez vous bien... bien droit!

Mathieu Piché, chiropraticien

