

Bulletin de **Sécurité**

Solutions répondant à 4 problèmes de douleurs dans le bas du dos des conducteurs

Vous passez une heure dans votre voiture. Le trafic est léger. La météo est parfaite. Mais alors vous commencez à ressentir cette douleur lancinante dans votre bas du dos.



Malheureusement, le mal de dos est un compagnon constant pour de nombreux camionneurs. Les résultats de deux différentes études médicales montrent qu'entre 50 et 60% des professionnels des conducteurs souffrent de douleurs dans le bas du dos. Et ce n'est pas étonnant ; selon WebMD, tout travail qui nécessite des répétitions des mouvements et des vibrations constantes (chaussée inégale, routes cahoteuses et nids de poule) peuvent causer une telle douleur.

Pourtant, vous pouvez trouver des solutions. Voici 4 problèmes courants qui causent des douleurs dans le bas du dos, et façons dont vous pouvez aider à les résoudre :

Problème n ° 1: ne pas faire d'exercice régulier

Solution: Essayez de planifier au moins deux pauses par jour où vous pouvez sortir de votre camion et faire un peu de marche ou des exercices d'étirement de base. En outre, étirez-vous dès que vous vous réveillez, cela vous aidera à garder votre sang en mouvement et réchauffer vos muscles pour le long trajet à venir.

Problème n ° 2: Faire un travail qui nécessite de longues heures d'assise, de levage d'objets lourds, de se pencher ou de se tordre.

Solution: Regardons les choses en face: la conduite de camions repose sur de longues heures de travail, de levage, de flexion ou de torsion.

Pour vous asseoir plus confortablement, ne gardez pas votre portefeuille ou votre smartphone dans votre poche arrière. Pour réduire la torsion, ajustez vos miroirs correctement. Et si vous devez soulever des charges lourdes pendant le transport de la marchandise, suivez les bonnes manières de se pencher et se soulever (comme plier les genoux et garder le dos droit).

Problème n ° 3: Mauvaise posture

Solution: Installez-vous confortablement dans votre cabine. Assurez-vous que le volant de votre camion est positionné au centre de votre corps. Ne vous asseyez pas trop loin du volant. Utilisez des dispositifs de soutien lombaires (bas du dos) dans le siège du conducteur. Si votre cabine n'en a pas, placez un petit coussin ou une serviette enroulée derrière votre bas de dos afin de garder vos oreilles, vos épaules et votre bassin en bon alignement.

Problème n ° 4: l'obésité

Solution: Selon Web MD, le surpoids - en particulier le poids que vous portez autour de la taille – peut mettre de la pression sur votre dos. Alors essayez des options plus saines d'alimentation, ou pratiquez d'avantage d'exercice sportif, pour essayer de perdre quelques kilos.