



Pelleter sans se blesser

Avec la quantité de neige qui tombe par ici, impossible pour la majorité des gens d'éviter complètement le pelletage pendant l'hiver. Tous les ans, suite à des tempêtes, j'ai de nouveaux patients qui doivent consulter en physiothérapie pour des douleurs au bas du dos, aux épaules ou au cou.

Mais comment éviter ce genre de blessures ?

1. S'échauffer

Avant de pelleter, prenez un 5 minutes pour préparer votre corps à l'exercice. Vous pouvez aller prendre une petite marche à l'extérieur, faire des squats, monter et descendre des escaliers, etc. Vous pouvez aussi prévoir de commencer votre pelletage lentement (le premier 5 minutes) pour augmenter le rythme progressivement.

2. Utiliser les bons instruments

Je recommande beaucoup à mes patients d'avoir une pelle-traîneau qui permet de pousser la neige au lieu de la soulever. Un autre bon truc est d'éviter les pelles trop lourdes (3 lbs devrait être le maximum). Finalement, vous pouvez aussi trouver une pelle avec un manche ergonomique, qui permet de protéger le dos.

3. Utiliser les bonnes techniques

Lorsque c'est possible, favorisez toujours «de pousser» la neige au lieu de la soulever. Pliez les genoux au lieu de fléchir le bas du dos pour ramasser la neige. Évitez également de faire des torsions du tronc avec de la neige dans votre pelle, tournez votre corps à la place. Finalement, évitez de lancer la neige à plus de 4 pieds dans les airs. Je conseille alors d'utiliser une souffleuse... ou de faire appel à un entrepreneur de votre secteur.

4. Éviter de trop se presser

Un dernier problème qui revient souvent est le temps ! Levez-vous plus tôt lorsque vous savez que vous aurez à pelleter. C'est souvent lorsque les gens ont à se dépêcher qu'ils utilisent des techniques moins recommandées et se blessent. Vous pouvez aussi essayer de faire le pelletage en plusieurs petites fois au lieu d'une seule fois après que la neige ait terminé de tomber.

Sur ce, bon hiver, et bon pelletage !!

N'hésitez surtout pas si vous avez besoin de conseils ou de traitements suite à une bonne séance de pelletage,