

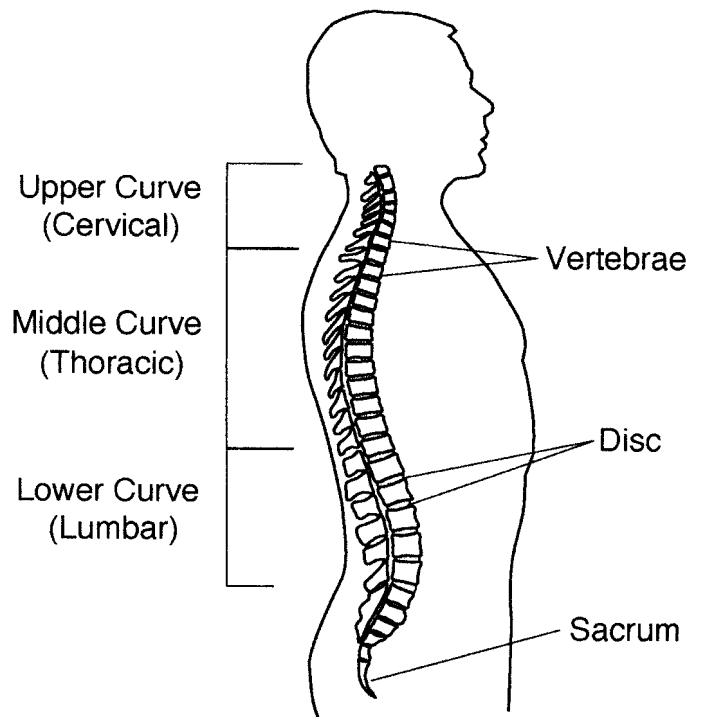
Back Health And Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

Your Back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebrae are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



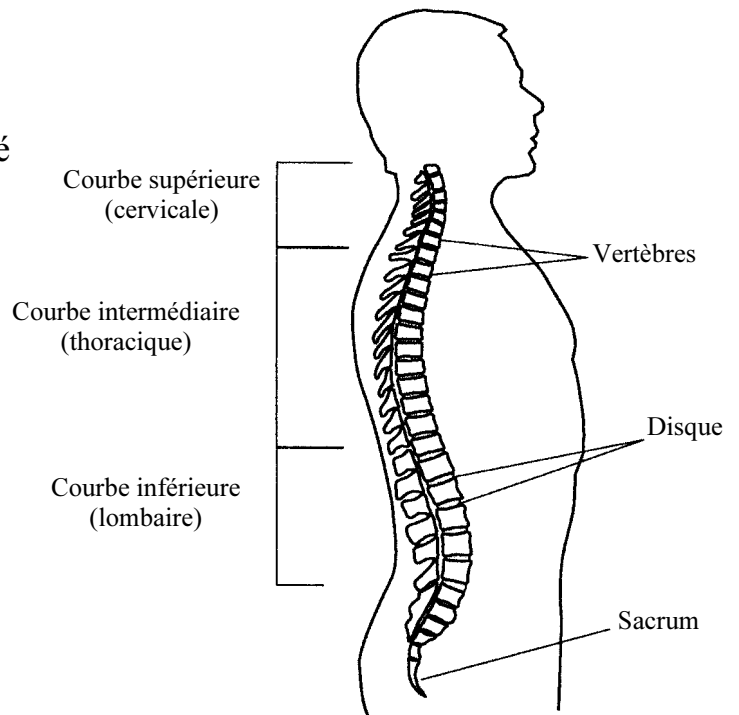
Santé et sécurité du dos

Votre dos travaille tout le temps, même lorsque vous êtes endormi(e). Avec le temps, de mauvaises postures, des faux mouvements, et le manque d'exercice peuvent entraîner des problèmes de dos. Vous pouvez éviter la plupart des problèmes de dos si vous vous servez de votre dos de manière adéquate et si vous faites de l'exercice en toute sécurité.

Votre dos

Votre dos est constitué d'os, de disques, de muscles, de ligaments et de nerfs.

- Les os de la colonne vertébrale comprennent 24 os appelés vertèbres, et un os plus grand appelé sacrum ou coccyx. Ces os forment 3 courbes.
- Les disques situés au-dessus de chaque vertèbre sont comme des coussins. Faire de l'exercice régulièrement permet de les maintenir en bon état.
- Les muscles du dos, du ventre, des fesses et des cuisses permettent de soutenir le dos. Si ces muscles sont faibles, étirés, ou serrés, vous pouvez avoir des problèmes de dos.
- Les ligaments sont des bandes élastiques dures qui maintiennent les os ensemble. Des agressions répétées aux ligaments peuvent entraîner des blessures.
- Les nerfs provenant de la colonne vertébrale ordonnent aux muscles de se contracter et provoquent une douleur lorsqu'il y a un problème.



How to Keep Your Back Healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

- When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



- When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

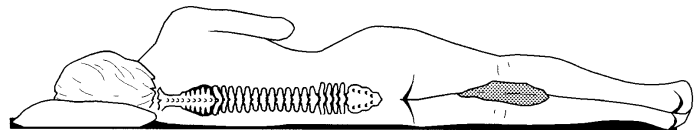


- When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves.

Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back.

If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



Comment préserver votre dos

Suivez ces conseils pour maintenir vos courbes spinales en bon état afin de diminuer vos risques de blessures dorsales.

- Lorsque vous êtes debout

Regardez droit devant vous et maintenez vos oreilles dans l'alignement de vos épaules. Vos hanches et vos genoux sont droits. La courbe inférieure de votre dos est formée mais n'est pas trop courbée. Évitez de tourner les hanches. Tournez votre corps en déplaçant vos pieds.



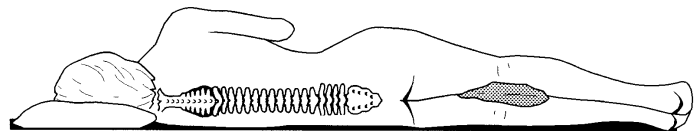
- Lorsque vous vous asseyez

Maintenez vos hanches, vos genoux et vos chevilles à un angle de 90 degrés. Soyez assis(s) droit(e) sur une chaise. Ne soyez pas avachi(e). Utilisez un oreiller ou une serviette roulée si vous devez soutenir la courbe inférieure de votre colonne vertébrale.



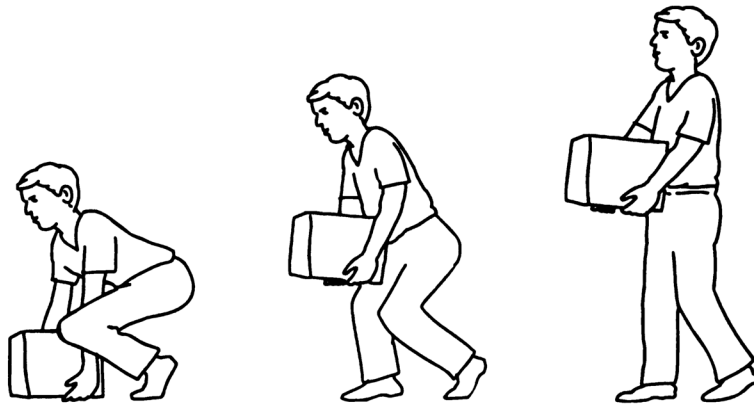
- Lorsque vous vous allongez

Une surface ferme, mais non dure, soutient mieux les courbes spinales. Dormir sur le côté avec un oreiller placé entre vos genoux est la meilleure position pour votre dos. Si vous dormez sur le dos, soutenez votre cou avec un oreiller et placez un autre oreiller sous votre bras. Si vous dormez sur le ventre, placez un petit oreiller sous votre ventre et mettez une jambe sur le côté.



- When Lifting

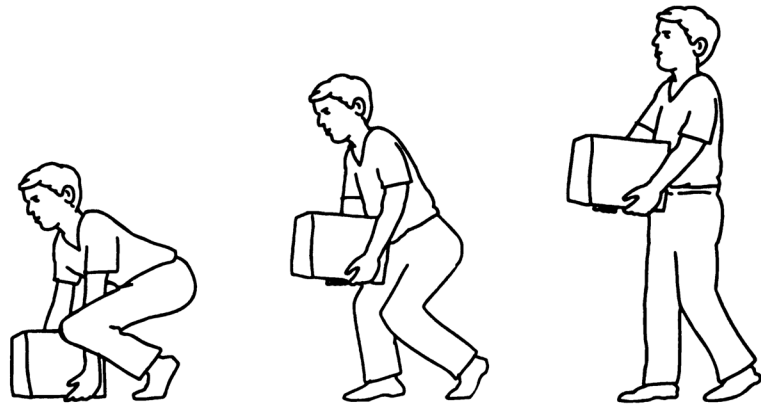
Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Lorsque vous soulevez des objets

Maintenez votre dos droit lorsque vous vous penchez et vous soulevez des objets. Utilisez les muscles de vos jambes et de vos fesses pour soulever. Pliez les hanches et les genoux, pas le dos, et accroupissez-vous lorsque vous soulevez un objet. Maintenez l'objet près de votre corps. Dépliez vos jambes et ne tournez pas lorsque vous revenez en position debout.



Back-Health-Safety. African French

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com