

h. Les maux de dos

MODULE 2

Les causes

Les maux de dos peuvent être causés par une mauvaise posture durant la grossesse, le plus souvent en raison de l'étirement des ligaments qui attachent l'utérus à un ventre plus gros. L'obésité peut aggraver les maux de dos.



Qu'est-ce que je peux faire?

- Essayez de ne pas prendre plus que le poids recommandé.
- Portez des chaussures qui offrent un bon support.
- Tenez vous droite. Serrez les fesses et rentrez le ventre. Une bonne posture soulagera la pression sur votre dos.
- Le yoga peut aider à étirer et renforcer le bas de votre dos.
- Soulevez et transportez les objets avec prudence. Pliez vos genoux et non votre dos. Le module 6 intitulé « Activités santé » donne de bons conseils sur la façon de soulever les objets.
- Utilisez un matelas ferme pour dormir et adoptez une position sur le côté, les genoux repliés vers la poitrine. La circulation sanguine sera meilleure si vous dormez sur le côté gauche. Un oreiller thérapeutique spécial peut aussi vous soulager.
- Asseyez-vous sur une chaise ayant un dossier droit autant que possible.
- Une compresse chaude, une bouillotte, un bain chaud ou encore de la glace peut aussi vous aider à soulager la douleur.
- Demandez à votre partenaire ou à quelqu'un d'autre de vous masser ou de vous frotter le dos.
- Faites la bascule du bassin et des exercices abdominaux tous les jours. Ces exercices sont décrits dans le module 6 intitulé « Activités santé ». L'exercice d'inclinaison pelvienne est particulièrement efficace pour soulager les maux de dos. Voici comment procéder.



Et si rien ne fonctionne?

- Si les maux de dos persistent et vous inquiètent, parlez-en à votre fournisseur de services de santé.
- Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre fournisseur de services de santé.
- Essayez la massothérapie (massage par un massothérapeute certifié). Certains régimes d'assurance de groupe remboursent les frais pour ce genre de traitements. Renseignez-vous!