


Plonger sans se faire mal au dos

introduction

- * « Mal de dos mal du siècle » , qui n'a jamais entendu cette phrase ?
- * Mais il est des adages que l'on aimerait voir disparaître ,ou tout au moins limiter au maximum , et cela va passer bien évidemment par la compréhension et la prévention

- 
- * Qu'il s'agisse d'une bouteille de plongée ou d'un carton rempli de livres, les techniques de manutention sont les mêmes pour soulever ou déplacer une charge, tout en épargnant son dos. Elles s'appuient donc sur des grands principes et une certaine gestuelle. Leur application permet, lorsque l'on porte une charge, de protéger la colonne vertébrale.

plan

A / Comment économiser son dos ?

1. Eviter de surcharger le disque
- 2 .Eviter de le plier vers l'avant et l'arrière
- 3 .Eviter de le tordre
- 4.Echauffements
- 5.Etirements

B / Principes de manutention

1. Préparation dans l'espace,
2. La manipulation en elle-même

A / Comment économiser son dos?

1. Eviter de surcharger le disque

- * Le principe unique est qu'il ne faut pas surcharger un amortisseur, et cela d'autant plus qu'il n'est pas neuf et qu'on ne peut ni réparer ni changer la pièce !
N'imposez pas à votre dos ce que vous ne tolérez pas pour votre chère voiture !
- * Au quotidien, il faut éviter de porter inutilement des charges lourdes et au premier chef vos propres kilos inutiles ; le cas échéant, il faut maigrir.

1. Eviter de surcharger le disque

- * Lorsque l'on marche, on porte en permanence le poids de la partie supérieure du corps située au dessus d'un disque considéré. Par ailleurs un « gros ventre » entraîne vers l'avant son propriétaire, lui creuse les reins et entretient ainsi les douleurs. Phénomène forcément amplifié par le port d'une charge lourde.
- * Il faut donc avoir une bonne musculature abdominale et surtout apprendre à verrouiller dos

2 .Eviter de le plier vers l'avant et l'arrière

- * Il faut dans la mesure du possible essayer de se plier ailleurs qu'au niveau vertébral, par exemple si vous ramassez un objet au sol, pliez au niveau des genoux en gardant le bas du dos bien droit.
- * Tout mouvement brusque est à proscrire.

3 .Eviter de le tordre

- * Lorsque vous vous retournez, pensez à initier le mouvement par les pieds si vous êtes debout pour que cela soit l'ensemble du corps qui pivote et non pas le haut du corps par rapport au bas, le plan de torsion se faisant au niveau des disques lombaires.
- * Le mouvement en flexion et rotation combinées est de loin le plus nocif puisque le disque va être contraint au niveau de l'anneau fibreux et du noyau à la fois en compression et en cisaillement.
- * Toute brutalité dans l'accomplissement des mouvements est également à proscrire.

4. Echauffement

- * L'échauffement est une composante à part entière de l'activité sportive (tout comme les étirements en fin de séance...) qui permet:
 - de préparer les muscles à un supplément de travail
 - de préparer les articulations à un supplément de contraintes : l'échauffement des articulations permet le réveil des récepteurs nerveux chargés de surveiller ultérieurement le bon déroulement des mouvements .

5. Etirements

- * On étire pour équilibrer la musculature, et pour favoriser la récupération consécutive à un effort physique.
- * L'activité sportive en général sollicite indifféremment les muscles statiques et dynamiques, elle tend à avoir un effet positif sur les muscles dynamiques qui ont tendance au relâchement, mais elle accentue également l'hypotonie des muscles statiques.
- * C'est ce déséquilibre entre les muscles dynamiques, parfois trop relâchés et donc trop longs, et les muscles statiques, souvent raides et donc trop courts, qui peut être en partie facteur de mal de dos.

Étirements

- * Plus le muscle est étiré, plus il gagne en élasticité, ce qui permet de fournir plus d'énergie et d'être plus efficace.
- * Les étirements permettent de limiter l'état de fatigue musculaire et les courbatures.

Etirements

- * C'est ce déséquilibre entre les muscles dynamiques, parfois trop relâchés et donc trop longs, et les muscles statiques, souvent raides et donc trop courts, qui peut être en partie facteur de mal de dos.
- * Plus le muscle est étiré, plus il gagne en élasticité, ce qui permet de fournir plus d'énergie et d'être plus efficace.
- * Les étirements permettent de limiter l'état de fatigue musculaire et les courbatures.

B/ Principes de manutention

1. Préparation dans l'espace

- * Utiliser un sac à roulettes pour ses affaires
- * Et un chariot pour son bloc



1. Préparation dans l'espace

- * Pour gérer son matériel, il faut choisir sa place dans un espace dégagé, travailler à sa hauteur, par exemple utiliser le coffre de sa voiture ou un banc, et dans tous les cas plier les genoux pour soulever le matériel.

Préparation dans l'espace

- * -Se recentrer sur soi, avant de faire n'importe quel geste.
- * -Agir sans précipitation ni crispation
- * -Penser aux mouvements que l'on va réaliser, va permettre d'adopter la posture qui convient et d'agir avec douceur.

Préparation dans l'espace




B/ Principes de manutention 2.les manipulations



Gréer son bloc


- * Une fois que tous les instruments nécessaires sont regroupés et triés:

On peut commencer à gréer son bloc

- 
- * Pour gréer son bloc, toujours hors de question de fléchir le tronc, car même sans charge importante, la flexion va entraîner une pression horizontale poussant le disque vers l'arrière, ce qui de manière répétée entraîne des lésions.

NON!!!!!!



- 
- * On préférera un poste de travail assis , ou de monter le bloc sur un support à bonne hauteur , ou encore la position dite du chevalier servant .

OUI!



OUI!



OUI!



Capeler/Décapeler

- * Pour capeler son bloc , il faut absolument éviter de le faire à partir du sol , c'est à dire qu'il faut d'abord monter son bloc sur un support , banc ou rocher, avant de mettre le bloc sur le dos , ou alors se faire aider d'un coéquipier. Ceci évite les mouvements de flexion et torsion en force forts préjudiciables aux disques intervertébraux.

NON!!!



OUI!



OUI!



Debout avec son bloc

- * -Positionner correctement le dos, ni trop cambré, ni trop rond, et contracter les muscles du caisson abdominal. Autrement dit, serrer le ventre et serrer les fesses. Pour sentir la bonne position du dos, il faut s'entraîner à basculer le bassin d'avant en arrière jusqu'à trouver la bonne attitude (rétroversion du bassin).
- * -Faire travailler les membres inférieurs à la place du dos.
- * -Les fléchir sans excès plutôt que de plier le dos vers l'avant.
- * -Ecarter les membres inférieurs pour avoir des appuis stables (élargir son polygone de sustentation).

Debout avec son bloc

- * -Pour déplacer la charge latéralement, il faut pivoter sur les pieds avant de se déplacer afin d'éviter une torsion du dos.


ALLEZ ON PLONGE!!!

- * Avoir du matériel adapté à sa taille et à la pratique de l'activité.
- * Avoir un lestage adapté , NON au surlestage!
- * Placer judicieusement son lestage!!!!

REMONTER SUR LE BATEAU SORTIR DE L'EAU

- * Remonter sur un semi-rigide, le mieux, est de décapeler dans l'eau et de se faire aider à hisser son matériel à bord.
- * Sur un bateau classique avec remontée à l'échelle, la remontée est plus problématique. Le plongeur passe en quelques secondes d'un état de faible pesanteur à la dure réalité mise en évidence par Newton.



- 
- * Il faut impérativement se servir conjointement de ses quatre membres pour se hisser vers le haut de l'échelle : barre après barre en repositionnant idéalement son dos entre chacun d'eux : dos bien droit et vertical, abdominaux contractés, mais attention surtout pas d'apnée, il faut absolument bien souffler en faisant l'effort de se hisser. En effet un effort à glotte fermée à ce moment pourrait ouvrir un éventuel FOP...

Bonnes Bulles!!!

