

## Maux de dos Vs pelletage

L'hiver et la neige arrivent à grand pas et les maux de dos suivent de très près. Voici quelques conseils sur la façon adéquate de pelleter pour prévenir les blessures au dos.

### Ce qu'il faut éviter!!!

- 1- Faire une flexion du tronc
- 2- Faire des rotations du tronc
- 3- Ne pas projeter la neige trop loin et derrière soi.



### Ce qu'il faut faire !!!

- 1- Pliez les genoux
- 2- Tenter de garder le dos le plus droit possible.
- 3- Déposer la neige le plus près de vous, si possible, seulement pousser la neige sans la soulever.



Plusieurs types de pelles existent sur le marché. Certaines peuvent vous aider à garder le dos le plus droit possible. Ne vous gêner pas pour les essayer dans le magasin avant l'achat.

Si vous vous blessez, appliquez de la glace pendant 15 minutes dans une serviette humide. Répétez cela à l'heure. Si la douleur persiste plus de 3 jours, consultez votre physiothérapeute, il ou elle pourra vous aider à vous remettre sur pieds pour la prochaine tempête!

**Conditionnement physique ♦ Kinésiologie ♦ Physiothérapie ♦ Massothérapie**