



## Les “4F” pour protéger et renforcer votre dos

La problématique du mal de dos est très souvent liée au besoin permanent de se pencher vers l'avant, ou de s'approcher du sol pour y effectuer une tâche, ou d'attraper une charge. En supprimant les erreurs, les positionnements qui ne respectent pas certaines obligations dictées par la biomécanique, vous améliorerez déjà beaucoup de choses !

Des solutions efficaces existent, découvrez et adoptez les “4F”.

## Utiliser les "4F®"

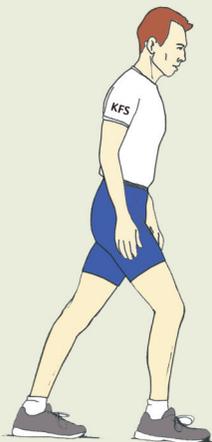
Le mal de dos est étroitement lié à une insuffisante d'éducation. Pour éloigner ce mal, il faut d'abord comprendre quelques fondamentaux. Notre colonne vertébrale est composée de trois courbures et le non-respect de celles-ci dans les activités de la vie courante sont à l'origine de pressions importantes sur les disques intervertébraux. Répétées quotidiennement, l'homme se fabrique, avec le temps, "son mal de dos".

## Qu'appelle t-on les "4F®"



Expert en prévention dans les mondes du travail et du sport, C. Geoffroy souhaitait trouver un moyen facile pour retenir les positionnements minimisant les contraintes au niveau lombaire lors des activités de la vie courante. Les "4F®", ainsi baptisés, correspondent aux quatre positions de base qui maintiennent naturellement la courbure lombaire lorsque vous les utilisez.

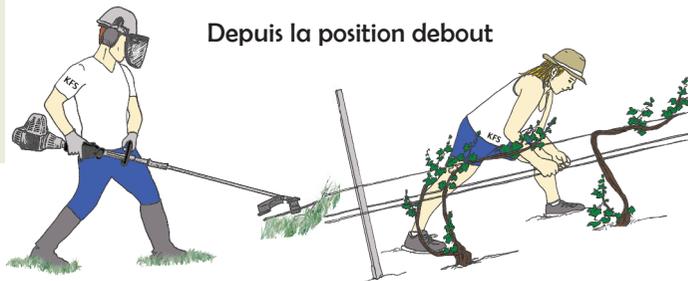
La colonne vertébrale possède des courbures, il faut les respecter le plus possible.



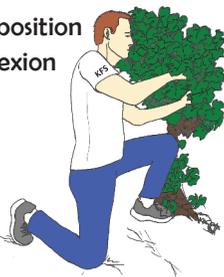
## Fente

La fente correspond à une jambe placée en avant et l'autre positionnée en arrière, ce qui facilite, par le biais des leviers musculaires, le maintien de la courbure lombaire. Les positionnements, ci-dessous, abaissent également le centre de gravité.

Depuis la position debout



Depuis la position à genou flexion

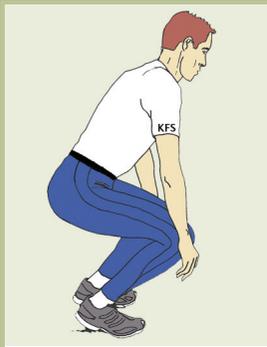


Position idéale dans de nombreuses situations...

Avec un pied surélevé



Nécessite un minimum de souplesse



## **F**lexion des genoux

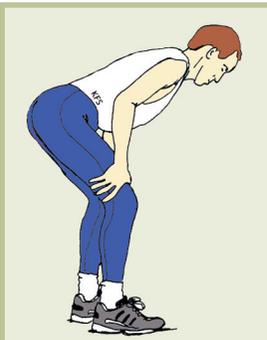
La flexion des genoux permet d'abaisser votre centre de gravité tout en respectant la courbure lombaire. Cette position appelée "squat", entretient également la force de vos cuisses. Si ces situations se répètent, alternez avec le positionnement "Fesses en arrière", afin d'économiser vos genoux.



**Pieds écartés =  
positionnement facilité**



**Position à genouillée**

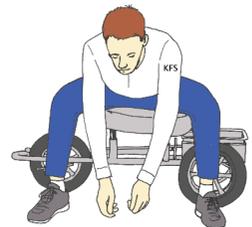


## **F**esses en arrière

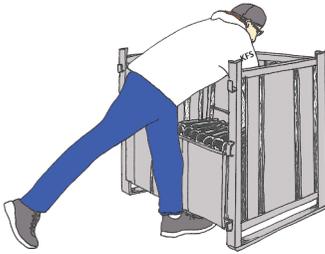
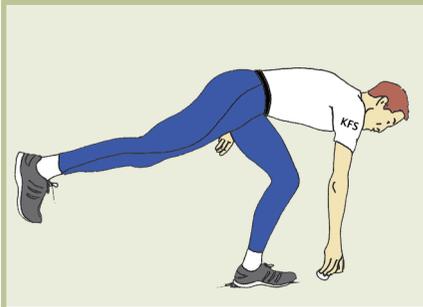
Cette position de choix n'est, hélas, pas assez souvent utilisée ! Pour un positionnement adéquat, il convient juste d'écartier un peu les pieds, fléchir les genoux selon vos possibilités et engager votre bassin vers l'avant (tirez les fesses vers l'arrière et le haut).



**Pieds écartés = positionnement facilité**



**A retenir** - Ce positionnement est idéal pour économiser vos genoux.



*Sans appui, ces positionnements nécessitent d'avoir un minimum de souplesse et d'équilibre*

## Faire balancier

Ce positionnement est intéressant dans de nombreuses situations pour : ramasser un objet au sol, passer par-dessus un obstacle, approcher une charge éloignée près de soi.



*Prendre appui contre un support*

### A retenir

L'important ce n'est pas le poids de la charge à soulever, mais la manière dont vous allez soulever cette charge !



*Des conseils  
et des informations suivant  
vos activités  
professionnelles et sportives,  
consultez l'ouvrage  
intitulé "le mal de dos"  
aux éditions Geoffroy*

