

Port sécuritaire du sac à dos

Par Julia Brooks

Novembre 2020

Les sacs à dos connaissent une popularité croissante et sont un accessoire indispensable pour bon nombre de personnes, notamment les professionnels, les athlètes, les voyageurs, les randonneurs et, surtout, les étudiants.

Toutefois, de nombreuses études ont montré qu'un sac à dos trop lourd, ou encore chargé ou porté de façon incorrecte, peut être à l'origine de blessures, dont les suivantes :

- Douleur au dos, aux épaules et au cou
- Altération de la posture et de la démarche
- Lésion musculosquelettique
- Fatigue



Choisir le sac à dos approprié, le charger correctement et le porter de façon sécuritaire sont des aspects importants pour tout le monde. Pour les personnes atteintes d'hémophilie, ces éléments peuvent devenir encore plus importants en présence d'articulations cibles ou lésées. De plus, lorsque vous êtes atteint d'hémophilie, une maladie qui touche l'appareil locomoteur, vous souhaitez plus que tout que celui-ci demeure robuste, en santé, exempt de lésions et équilibré.



Ce qu'il faut éviter lorsqu'on porte un sac à dos

Vous ne devriez **PAS** avoir besoin de vous pencher vers l'avant, vers l'arrière ou sur les côtés.

- La force exercée par un poids lourd sur vos épaules peut vous tirer vers l'arrière. Pour compenser, vous aurez tendance à vous pencher vers l'avant en fléchissant les hanches ou en arquant le dos, ce qui crée des déséquilibres musculaires et accroît la tension au niveau de votre dos.
- Les personnes qui portent des sacs à dos lourdement chargés ont tendance à se pencher vers l'avant, ce qui provoque un arrondissement des épaules et du haut du dos avec le temps.
- Si vous portez votre sac à dos sur une seule épaule, ou si vous transportez vos livres dans un sac porté en bandoulière, vous risquez de vous pencher sur le côté pour compenser le poids supplémentaire, ce qui entraîne de la douleur et une mauvaise posture.

Choisissez judicieusement votre sac

- 1 Le sac à dos devrait avoir une largeur proche de celle de votre corps ou moindre, être positionné entre vos épaules et votre taille, et avoir un panneau arrière rembourré.

- 2 Les bretelles du sac à dos devraient être larges et rembourrées.



- 3 Le sac devrait être muni de plusieurs poches afin de pouvoir mieux répartir le poids.



- 4 Dans la mesure du possible, choisissez un sac avec une sangle de poitrine et une sangle de taille, qui sont des accessoires très utiles.

Bien charger son sac à dos

- Les articles plus lourds doivent être placés dans les poches de plus grandes dimensions, le plus près possible du centre de gravité ou du dos, et au centre du sac.
- Les articles plus légers doivent être placés dans les poches extérieures.
- La charge totale de votre sac ne devrait pas représenter plus de 10 à 15 % de votre poids corporel.

Conseils pratiques pour garder votre sac léger :

- 1** Pensez à ce dont vous avez besoin pour la journée. Sortez du sac tout ce qui est inutile.
- 2** Placez dans votre sac une bouteille d'eau vide et remplissez-la lorsque vous arrivez à votre destination.
- 3** Si vous allez à l'école, essayez de laisser les cartables (classeurs à anneaux) à la maison et de n'emporter que quelques feuilles sur une planchette à pince.
- 4** Laissez vos manuels scolaires à la maison ou dans votre casier.

Bien porter son sac à dos

- 1.** Ajustez les bretelles de sorte que le sac soit positionné entre vos épaules et votre taille.
- 2.** Enfillez les deux bretelles pour porter votre sac.
- 3.** Si votre sac à dos possède une sangle de poitrine et une sangle de taille, utilisez-les.



En portant le sac à l'aide des deux bretelles, vous répartissez le poids sur une plus grande surface. De même, l'utilisation d'une sangle de poitrine ou d'une sangle de taille permet de répartir le poids sur votre cage thoracique, vos hanches et vos épaules.

En disposant dans le sac les objets plus lourds plus près de votre corps, vous permettez aux muscles abdominaux de garder votre dos bien droit et votre colonne vertébrale dans une bonne position.

Qu'en est-il des roulettes?

Si, malgré ces ajustements, le port d'un sac à dos est trop douloureux ou difficile, vous pouvez envisager la possibilité d'utiliser un sac à dos muni de roulettes. L'utilisation de ce type de sac est courante dans les milieux professionnels et

en voyage. Toutefois, les sacs à dos sur roulettes doivent être utilisés avec prudence et de façon limitée dans les corridors très fréquentés, car ils présentent un risque de trébuchement.

Nous espérons que ces renseignements vous seront utiles, qu'ils vous permettront d'éviter les douleurs et les blessures liées au port du sac à dos tout en continuant à faire les choses que vous aimez!

Personnalisez votre sac!

Voici quelques idées pour personnaliser votre choix de sac « raisonnable », lui donner du style et le rendre plus ludique :

- Décorez-le au moyen de marqueurs pour tissu, de peinture gonflante et de différents boutons ou paillettes
- Ajoutez des écussons, des logos ou des emblèmes qui illustrent votre mode de vie et vos expériences :
 - Pays que vous avez visités
 - Concerts auxquels vous avez assisté
 - Équipe sportive ou groupe de musiciens préféré
 - Citations qui vous inspirent ou qui vous mettent de bonne humeur

À propos de l'auteure



Julia Brooks est physiothérapeute pédiatrique à l'Hôpital pour enfants de l'Alberta. Elle a obtenu un baccalauréat en réadaptation médicale/physiothérapie de l'Université du Manitoba en 2003. Elle est l'auteure de plusieurs articles portant notamment sur la kinésithérapie dans les cas d'arthrite idiopathique juvénile, l'évaluation des saignements articulaires et musculaires ainsi que les normes de soins et les lignes directrices de pratique

clinique pour les personnes atteintes d'hémophilie. Elle est actuellement présidente de l'association Physiothérapeutes canadiens en hémophilie et est membre du comité du Registre canadien des troubles de la coagulation (RCTC) et du comité de l'association Parents Empowering Parents.

Par ailleurs, Julia est mère de deux enfants qui fréquentent l'école primaire, et sa famille est toujours à la recherche du sac à dos idéal! Les avis donnés dans cet article reflètent sa propre opinion de spécialiste.