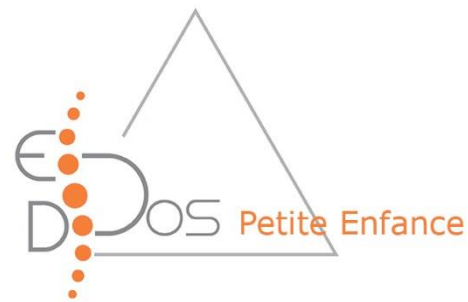


Les Publications de l'Ecole du Dos



Février 2025

La technique du balancier protège notre dos !

Par José Curraladasⁱ

La technique du « balancier » fait partie des quatre postures et techniques corporelle qui protègent la colonne vertébrale lombaire lors des ports et manipulation d'enfants/charges.

Comment ça marche ?

Lors de soulèvement /dépose d'une charge, le corps s'incline vers l'avant et le pied du membre inférieur arrière se décolle du sol. Le membre inférieur arrière n'étant plus posé au sol, son poids va équilibrer le poids de la charge soulevée. Dans cette situation, la pression sur les disques inter vertébraux (d,i,v,) lombaires est considérablement diminuée. C'est le principe de la balance. L'axe de cette balance est dans ce cas l'articulation de notre hanche du membre inférieur en appui.



Cette gestuelle est « naturelle » quand on dépose par exemple une charge comme un pack d'eau au sol ou dans un caddie. Le poids entraîne notre corps en avant et notre pied placé à l'arrière se décolle automatiquement. La technique du balancier permet d'équilibrer le poids de l'enfant/charge par le poids du membre inférieur arrière. En décollant le pied du membre inférieur placé à l'arrière du corps, le déséquilibre engendré par le port de la charge est annulé.

Le balancier doit être utilisé avec les tout petits dans de nombreuses situations par exemple :

Poser/soulever un tout petit du plan de change

Poser/soulever un tout petit de son lit (qu'il soit haut ou profond comme les lits parapluie)

Lors des transferts de bras à bras entre professionnelles ou entre professionnels et parents car le fait d'éloigner l'enfant/charge du corps va engendrer des contraintes importantes sur les d,i,v et la technique du balancier permet de limiter ces contraintes.





Cette technique, utilisable au quotidien dans beaucoup de situations, peut être également utilisée avec un appui antérieur. L'utilisation d'une main en appui avant stabilise le corps et annule, une fois de plus, le déséquilibre avant. Ces deux techniques associées permettent, dans les actions quotidiennes de ramassage d'objets légers, d'éviter les contraintes inutiles sur la colonne vertébrale. Ramasser un jouet, ranger une assiette dans le lave-vaisselle ou retirer des effets du lave-linge, sont autant d'actions contraignantes pour le rachis lombaire même si la charge est minime. En appuyant une main sur un meuble, un mur ou une chaise, le déséquilibre est annulé.



C'est une technique simple et efficace à utiliser quotidiennement, elle doit devenir un automatisme corporel.

ⁱ José Curraladas Kinésithérapeute, Fondateur de l'Ecole du Dos de la Petite Enfance
Site Internet : <http://www.dosetpetitenfance.fr> Courriel : dosetpetitenfance@gmail.com