

Le ménage du printemps

Enfin le printemps et la chaleur reviennent! La lumière du jour est de plus en plus présente et les rayons du soleil font apparaître la poussière sur vos meubles; c'est la période du fameux ménage du printemps. Pour plusieurs, ce rituel annuel est bon pour le moral, mais peut aussi causer des problèmes à cause d'une activité physique trop intense. Beaucoup d'entre nous avons hibernés durant les mois plus froids, donc il est facile de trop en faire quand on commence tout d'un coup à bouger!

Le ménage du printemps est un travail très exigeant physiquement. Avant de commencer vos tâches, prenez le temps de bien vous échauffer et vous étirer en préparant vos muscles pour réduire les risques de blessure. Faire des grands ronds avec vos bras et marcher sur place sont de bons exercices à faire avant de commencer à frotter. Il est prudent de prévoir des exercices d'échauffement des épaules, surtout avant de faire un travail qui demande d'exercer beaucoup de force avec le bras en position élevée (laver les fenêtres, les murs ou même les plafonds). Il n'est pas rare de voir des personnes souffrir d'un mal d'épaule qui descend dans le bras après une journée de grand ménage.

Laver les planchers

Le poids d'une vadrouille remplie d'eau peut peser jusqu'à 25 livres! Afin d'éviter les maux de dos, suivez ces quelques conseils.

- Tenez la vadrouille en alternant la position des mains.
- Gardez votre colonne en position neutre.
- Évitez les mouvements extrêmes du poignet.
- Utilisez vos jambes pour générer de la force et balancez votre poids de gauche à droite.
- Gardez les bras et les coudes près du corps afin de stabiliser les épaules.
- Évitez de vous étirer vers la droite ou vers la gauche.
- Rappelez vous qu'il est souvent plus confortable pour notre dos de laver le plancher à quatre pattes.

Passer l'aspirateur

Passer l'aspirateur est une activité qui peut causer de nombreuses blessures au bas du dos, au cou et aux épaules à cause des mouvements répétés. Il est donc important d'effectuer les bons mouvements.

- Gardez les coudes sur les côtés pour minimiser les mouvements de l'épaule.
- Évitez les mouvements où les coudes se trouvent derrière le corps.
- Ajustez l'endroit où vous tenez la rallonge de l'aspirateur pour que vos mains soient au même niveau que vos avant-bras.
- Gardez votre colonne en position neutre.
- Utilisez les deux mains, une pour tirer et l'autre pour pousser.
- Tenez-vous bien droit et évitez de vous pencher vers l'avant.
- Déplacez les jambes et non le dos.
- Prenez quelques pas vers l'avant, puis reculez de quelques pas.
- Demandez de l'aide pour déplacer les meubles.

Frotter et ramasser

Évitez de rester accroupis trop longtemps puisque ça cause beaucoup de stress au niveau des ligaments et cartilages des genoux. Essayez de vous agenouiller un genou à la fois sur un coussin (ou des genouillères) et changez souvent de côté. Si c'est possible, travaillez assis.

Travailler en hauteur

Plusieurs tâches du ménage du printemps nécessitent l'utilisation d'un escabeau ou d'une échelle, comme laver les plafonds, couper des branches d'arbres ou déplacer des objets sur des tablettes élevées. N'oubliez pas, vos mains ne devraient pas être plus hautes que vos épaules. Assurez vous de choisir un escabeau de la bonne hauteur pour l'activité et qu'il soit en bon état (pas de barreaux louses ou manquants, vis bien serrées,..). Placez-le sur une surface stable et évitez de vous étirer pour rejoindre plus loin. Repositionnez-le au besoin. N'utilisez pas d'échelle si vous avez un problème d'équilibre ou si vous prenez des médicaments qui peuvent vous affecter.

Il est préférable de varier les tâches régulièrement pour faire travailler différents muscles. Par exemple, laver les murs d'une pièce puis y passer l'aspirateur au lieu de laver tous les murs de toute la maison. Vous allez en accomplir autant mais vous allez vous sentir mieux, moins fatigué et vos muscles seront moins raides. En utilisant les bons mouvements et en favorisant vos bras et vos jambes plutôt que votre dos, votre ménage du printemps sera sans danger pour vos articulations. Il suffit d'écouter votre musique préférée, d'ouvrir les fenêtres et de chanter à tue-tête. Bon ménage!