

Savoir pelleter de façon sécuritaire

Maintenant que l'hiver est finalement arrivé, plusieurs d'entre nous devront affronter un ennemi: la pelle. Si vous devez pelleter, faites attention. Le pelletage est un exercice demandant autant pour le système cardiovasculaire que pour le système musculaire. Écoutez la météo pour que vous puissiez vous lever assez tôt pour pelleter. Sinon, vous serez pressés et ne prendrez pas le temps et vous pourriez vous blesser. Le pelletage peut causer des blessures aux muscles entre les omoplates, dans le haut du dos, le bas du dos, les fesses et les jambes. Il est important de bien se préparer avant de commencer à pelleter en s'échauffant. Prévoyez entre 5-10 minutes d'échauffement, qui devrait inclure marcher sur place, monter et descendre des marches, pencher le tronc des deux côtés et se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. Poursuivez en faisant de légers étirements des épaules, des bras et des jambes.

Il est souvent à votre avantage d'embaucher quelqu'un pour pelleter à votre place. Non seulement vous permettez à un étudiant de gagner des sous, vous protégez votre dos (et sauvez des sous en soins chiropratiques!). C'est aussi une bonne idée d'avoir recours à une charrue ou d'utiliser une souffleuse. Si vous devez pelleter, il est important de choisir une pelle appropriée. Elle devrait être légère et ne pas avoir une lame trop large. Autrement vous allez y mettre trop de neige ce qui entraîne des blessures. Des pelles au manche ergonomique sont maintenant disponibles, et la pelle devrait être assez longue pour que vous ne deviez pas vous pencher.

Quand vous pelletez, poussez la neige devant vous, sans la soulever et sans la lancer. Il faut à tout prix éviter les torsions puisque ceci cause un stress incroyable sur le dos et peut causer une hernie discale. On doit bouger les pieds dans la même direction que le dos. Pliez les genoux et laissez vos jambes et bras faire le travail. Votre dos devrait rester bien droit. Il est préférable de ne pas attendre la fin de la tempête mais plutôt de pelleter 2-3 fois pour éviter que la neige ne s'accumule trop.

Arrêtez si vous éprouvez des douleurs à la poitrine, devenez très fatigué ou le souffle court. Vous avez peut-être besoin d'assistance médicale immédiate. Si vous avez les muscles endoloris après avoir pelleté, appliquez de la glace à la région affectée de 10-15 minutes, puis l'enlevez pour quelques heures. N'utilisez pas de la chaleur puisque ça aggraverait l'inflammation liée à l'étirement musculaire. N'appliquez jamais de glace avant de pelleter.

Prenez des pauses fréquentes pour soulager les muscles. Ceci est particulièrement important lorsque la neige est mouillée et lourde. N'oubliez pas que le pelletage n'est pas une course! Et puisque nous devons pelleter durant les prochains mois, pourquoi ne pas la voir comme une belle activité familiale. Au lieu d'être une corvée qu'on veut éviter, le pelletage est une occasion parfaite de se retrouver en famille, en plein air et qui nous fait bouger! Soyez prudent, mais surtout ayez du plaisir!