

Comprendre les rouages de votre sac

Association
chiropratique
canadienne

Canadian
Chiropractic
Association

Porter des sacs lourds ou mal conçus peut entraîner divers troubles musculosquelettiques. Il est essentiel d'utiliser votre sac correctement et de bien l'ajuster afin de réduire les tensions et de maintenir une bonne posture. Voici quelques conseils sur la façon de choisir et d'utiliser vos sacs afin de favoriser votre santé musculosquelettique et de réduire l'inconfort durant la journée.

SAC À DOS

- Le poids de votre sac à dos ne devrait pas représenter plus de 10 à 15 % de votre propre poids.
- Placez les articles lourds à l'arrière de votre sac (le plus près possible de votre corps) afin de répartir le poids plus efficacement.
- Vérifiez l'ajustement des bretelles en glissant votre main entre le sac et votre dos : si votre main ne passe pas, le sac à dos est trop serré.
- Utilisez si possible une sangle de taille afin de répartir le poids et de maintenir le sac près du corps.



SACOCHE ET SAC À MAIN

Lorsque vous portez un sac à bandoulière ou un sac à main pendant une longue période, n'oubliez pas de changer régulièrement d'épaule ou de bras afin d'équilibrer le poids et d'éviter les tensions d'un seul côté du corps.



CONSEIL CHIROPATIQUE

Optez autant que possible pour un sac à dos avec des bretelles rembourrées afin d'améliorer le confort et de réduire toute tension aux épaules.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.