

Labo 13B: Évaluation de votre posture

Nom

Groupe

Date

But : Apprendre à reconnaître les principales déviations posturales afin d'augmenter votre niveau de vigilance et de développer votre programme personnel de prévention ou de correction des maux de dos.

Procédure :

1. Portez des vêtements légers (par exemple un maillot de bain); enlevez vos chaussures et vos bas.
2. Travaillez en groupe de deux, une personne étant le sujet de l'évaluation et le partenaire l'évaluateur. Échangez ensuite les rôles.
 - a. Tenez-vous debout à côté d'une ligne à plomb, de telle sorte que la ligne passe vis-à-vis l'acromion (pointe de l'épaule).
 - b. Utilisez la fiche 1 et la figure 1 pour identifier les déviations de votre partenaire et indiquez-en la gravité (utilisez l'échelle d'estimation pour décider du degré de gravité).
 - c. Cumulez votre score de posture et utilisez l'échelle d'appréciation de la grille 1 pour évaluer votre posture.
3. S'il vous reste du temps, effectuez des exercices pour le dos et la posture (voir labo 13C).

Résultats :

Inscrivez votre score total de posture (fiche 1).

Inscrivez le résultat d'évaluation de votre posture (voir l'échelle d'appréciation de la grille 1).

Fiche 1 ► Évaluation de votre posture

Vue de côté	Points*	Vue de dos	Points*
Tête penchée	___	Tête inclinée	___
Poitrine creuse	___	Omoïdes saillantes	___
Dos rond	___	Symptômes de scoliose	___
Cyphose	___	Épaules inégales	___
Lordose	___	Hanches inégales	___
Ptose abdominale	___	Courbure latérale de la colonne	___
Genoux en hyperextension	___	Un côté du bassin plus haut que l'autre	___
Corps mince	___		
		Score total	<input type="text"/>

*Échelle d'estimation de la gravité du problème

- 0 = aucun
- 1 = léger
- 2 = moyen
- 3 = grave

Grille 1 ► Échelle d'appréciation du score pour la posture

Appréciation	Score total
Excellent	0 à 2
Très bien	3 à 4
Bon	5 à 7
Moyen	8 à 11
Faible	12 et plus

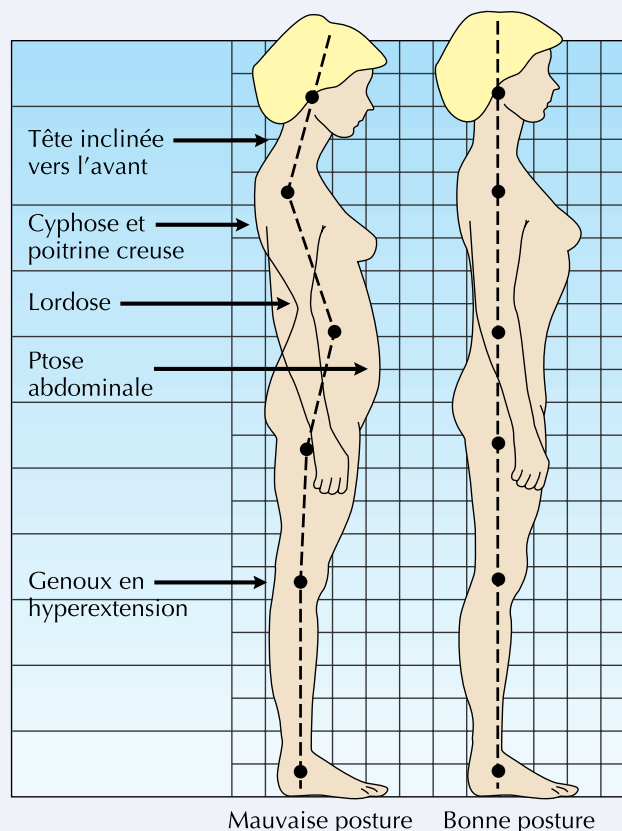


Figure 1 ► Comparaison entre une mauvaise et une bonne posture

Conclusions et implications :

Étiez-vous conscient des déviations observées? Oui Non

1. Énumérez la liste des déviations moyennes et sévères.

2. En quelques phrases, décrivez votre posture. Pensez-vous que vous avez besoin d'un programme d'exercices?
Quels sont les facteurs qui ont un impact sur votre posture et qui peuvent expliquer qu'elle est bonne ou pas?