



Portage et mal de dos

S'ATTACHER POUR GRANDIR Est-il possible de porter son bébé quand on a le dos sensible ? Cette question revient souvent parmi les futurs et jeunes parents quand ils envisagent de pratiquer le portage alors qu'ils souffrent du dos. Après une grossesse et un accouchement qui peuvent mettre le corps à rude épreuve, les mères sont amenées à gérer le quotidien avec un ou plusieurs enfants en bas âge et sont donc très sollicitées physiquement. Elles se demandent alors naturellement si le portage va pouvoir les soulager ou au contraire empirer les douleurs.

Nous avons enquêté auprès de kinésithérapeutes formés au portage physiologique¹ qui nous ont donné avis et conseils sur ce sujet, et récolté quelques témoignages de mères ayant pratiqué le portage alors qu'elles avaient des pathologies du dos.

Le premier constat est que le mal de dos est plutôt courant et concernerait huit Français sur dix au moins une fois dans leur vie ou de façon chronique : on parle même du mal de dos comme du « mal du siècle ». Lumbagos, sciatiques, hernies discales et autres cervicalgies peuvent avoir différentes causes : mauvaises postures (notamment en position assise, quand on se baisse ou qu'on soulève quelque chose de lourd), gestes répétés au travail, fatigue, stress et émotions négatives (l'expression « en avoir plein le dos » est très parlante !), sédentarité, manque d'activité physique et mauvaise hygiène de vie, surpoids, accidents physiques, pour les femmes, grossesse et accouchement...

Le quotidien des parents est particulièrement favorable aux douleurs dorsales : soulever et porter son bébé à bras, dans un cosy ou une nacelle, plusieurs fois dans la journée et parfois de longs moments, se pencher ou se baisser sans prêter attention aux gestes et postures du corps, faire les soins,

changes et bains, sans compter la fatigue des nuits entrecoupées, le stress des pleurs ou des épisodes difficiles, le manque de temps pour prendre soin de soi et se reposer. Le portage semble alors une solution tout à fait appropriée pour combler les besoins de chacun et se faciliter la vie au quotidien, comme nous le confirme Gaëlle : *“Mes problèmes de dos ont été une angoisse quand j'étais enceinte de ma première fille. J'entendais tellement de parents se plaindre du dos à force d'avoir leurs enfants à bras ! Le portage m'a permis de porter symétriquement. Cela m'a sauvé la vie !”*

Y A-T-IL DES PATHOLOGIES QUI CONTRE-INDIQUENT VRAIMENT LE PORTAGE ?

Tout d'abord, il est important de faire le point avec son médecin ou son kinésithérapeute pour connaître exactement la pathologie dont on souffre et de solliciter son avis à propos du portage physiologique. D'après les kinésithérapeutes que nous avons interrogés, la plupart des pathologies dorsales sont compatibles avec le portage à partir du moment où il n'accentue pas les douleurs. On recommande cependant de s'en abstenir (ainsi que de tout effort physique) en cas d'épisodes aigus ou inflammatoires, et, en cas de douleurs intenses, de consulter un thérapeute qui pourra les traiter et de privilégier le repos.

Beaucoup de parents constatent une amélioration de leurs soucis de dos quand ils commencent à pratiquer le portage. En effet, le dos se muscle au fur et à mesure que le bébé grandit (surtout si on porte régulièrement dès la naissance), on prête plus d'attention à la façon de se tenir et de se baisser (en pliant les genoux plutôt qu'en se penchant), on fait plus d'efforts avec les cuisses et la proximité du poids du bébé avec le centre de gravité du porteur permet de limiter les tensions musculaires que l'on peut ressentir en portant à bras ou dans un cosy. Le fait de combler les besoins du bébé et les siens, ainsi que le plaisir engendré par le portage permettent également plus de détente et de bien-être, pour le porteur comme pour le bébé, ce qui joue sur la diminution du stress et donc des douleurs.

QUELQUES CONSEILS DE KINÉSITHÉRAPEUTES

Tout d'abord, il est très important de s'écouter, d'écouter son corps et ses sensations, d'être dans l'intuition et le ressenti, afin de ne pas aller au-delà de ses limites et de ne pas engendrer de nouvelles douleurs. *“Le porteur est la personne la mieux placée pour ressentir si le portage lui convient ou pas”*, nous précise Élise, kinésithérapeute et monitrice de portage.

Il est important de trouver le système de portage qui vous convient le mieux et d'apprendre à bien l'utiliser. La qualité de l'installation est primordiale pour le confort et il est recommandé de vous tourner vers une personne compétente dans ce domaine qui pourra vous guider dans le choix du portebébé ou de l'écharpe qui correspond à vos besoins, ainsi que dans les gestes qui vous permettront de l'ajuster au mieux à votre corps et à celui de votre bébé. Le confort est quelque chose de très personnel et individuel ; il n'existe pas de système de portage ou de nouage en écharpe parfait ou qui soit la panacée. Il ne faut pas hésiter à varier les installations ou même à changer de portebébé selon le ressenti, les situations ou les

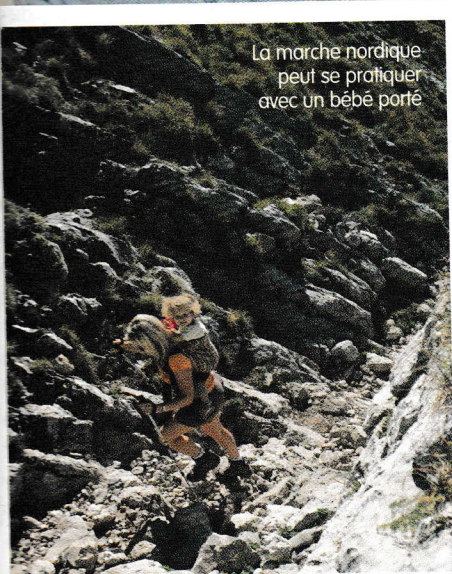
TÉMOIGNAGE

DAPHNÉ, MAMAN DE QUATRE ENFANTS ET ENCEINTE DU CINQUIÈME

“J'ai fait une chute de cheval vers 14 ans qui m'a bien abîmé le dos (un an de kinésithérapie) ; à 20 ans, j'ai eu deux tendinites, une sur chaque épaule, assez graves, et cela a encore duré un an, avec bien sûr soins de kinésithérapie, et s'est soldé par une infiltration sur l'une des épaules... Pour mes trois premières grossesses, j'ai eu une sciatique extrêmement forte : si je passais la serpillère, j'étais immobilisée huit heures dans d'atroces douleurs. J'ai commencé à porter mon troisième bébé de façon intensive : plus aucune douleur aux épaules ! Par contre, je ne supportais pas les écharpes stretch longtemps car cela me créait une forte pression aux épaules. Pour ma quatrième grossesse et pour ma grossesse actuelle, je n'ai plus eu du tout de sciatique et je peux porter en dorsal sans aucun problème de dos ou d'épaules. Je pense que le portage a complètement changé ma posture et surtout a remusclé mon dos. Ne plus avoir de sciatique, c'est magique !”



Se baisser en pliant
les genoux plutôt qu'en
se penchant.



La marche nordique
peut se pratiquer
avec un bébé porté

© Murielle Favre

le portage sur le dos soit plus bénéfique que le portage ventral qui peut être plus fatiguant. Plus de poids en avant génère un déséquilibre antérieur compensé par l'activité des muscles du dos. Il est à noter que le portage libère les mains et permet de bouger ; il faut donc en profiter et éviter les positions trop statiques qui vont solliciter les mêmes zones sur du long terme. De plus, il est évident qu'un nouage bien réalisé sera plus confortable pour les zones d'appui, notamment au niveau des épaules." Le portage sur le dos, possible dès les premières semaines du bébé si vous vous sentez en confiance et si cela peut améliorer votre bien-être, peut être pratiqué plus

ou moins haut suivant vos préférences, le confort ressenti et le porte-bébé utilisé. Il permet également plus de liberté de mouvement et d'aisance physique, un autre atout pour les personnes au dos sensible. Encore une fois, il ne faut pas hésiter à essayer différentes installations : le portage, particulièrement en écharpe, permet tellement de possibilités qu'il y a forcément une solution pour vous !
Si on se met au portage plus tardivement avec un enfant qui a déjà quelques mois ou si on passe du portage sur le ventre au portage sur le dos, il conviendra d'augmenter les temps de portage progressivement afin que le corps s'habitue petit à petit et se muscle en fonction.

QUE PEUT-ON FAIRE EN PRÉVENTION ?

La prévention est importante, notamment dans la période sensible de la grossesse et

après l'accouchement. Des séances régulières d'ostéopathie, kinésithérapie ou acupuncture pourront éviter que les douleurs s'installent, particulièrement les sciatiques et lumbagos, ou pourront les traiter si elles ont déjà commencé. Une séance après l'accouchement peut également être bénéfique en prévention, même si on n'en ressent pas le besoin sur le moment.

Pratiquer une activité physique adaptée régulièrement (même avec votre bébé porté ou en poussette : marche nordique², fitness, comme le *Kangatraining*³, ou danse avec bébé porté), faire des étirements, sans oublier la rééducation du périnée, faire attention à vos gestes et postures seront vos meilleurs atouts au quotidien. N'hésitez pas à prendre le temps de bien vous asseoir et vous installer pour l'allaitement, le biberon et le repas de bébé, à aménager plan à langer et baignoire de manière à être le plus confortable possible.

Il est également nécessaire de prendre conscience de sa fatigue et de ses limites, de prêter attention aux signaux envoyés par le corps, à ses émotions négatives et de les exprimer. Souvent, bénéficier d'un moment d'écoute et s'épancher auprès d'une personne de confiance, même pleurer un bon coup est très bénéfique au relâchement des tensions, particulièrement quand on est à bout et qu'on en a « plein le dos ». Si c'est possible, faites-vous aider, ou lâchez prise sur ce qui est moins prioritaire pour vous recentrer sur l'essentiel et vous octroyer un peu de repos. N'hésitez pas à vous faire masser aussi.

ET LE DOS DU BÉBÉ ?

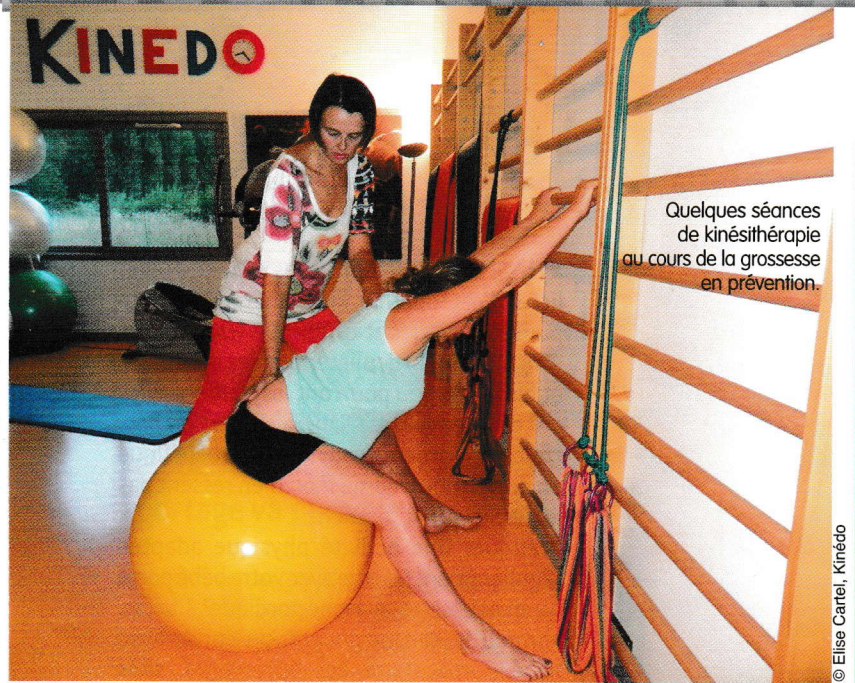
Du côté du bébé, s'il ne présente aucune pathologie et contre-indication, le portage physiologique pratiqué régulièrement, réalisé avec soin et bien réglé, avec un système de portage adapté à son âge, sera bénéfique pour le développement de sa colonne et de sa musculature : une excellente prévention pour lui contre de potentiels problèmes de dos à l'avenir !

UNE PROPOSITION : LES NOUAGES

« DOUBLE HAMAC », POUR BIEN RÉPARTIR LE POIDS SUR LE CORPS.

Dans l'univers du portage en écharpe, les nouages « double hamac » sont plutôt récents et on ne les trouve que rarement expliqués dans les modes d'emploi des

Suite page 20



Quelques séances de kinésithérapie au cours de la grossesse en prévention.

© Elise Cartel, Kinédo



Pratiquer une activité physique régulière et adaptée, comme le kangatraining.

© Sybille Wriedmer, Kangatraining

Suite de la page 19

écharpes. Ces nouages symétriques sont intéressants pour les personnes qui ont le dos sensible car ils répartissent le poids entre les épaules et les côtes (alors que les nouages « kangourou » portent le poids plus sur les épaules et les trapèzes, ce qui peut gêner certains), sont plus respectueux du corps des tout-petits et plus « sur mesure » que le croisé simple, notamment au niveau de l'écartement des cuisses et du maintien du dos. Ce sont également des nouages réalisables aussi bien avec des écharpes tissées que tricotées ou stretches en coton/élasthanne.

En portage devant, l'écharpe peut être, au choix, préinstallée sur soi avant d'y glisser le bébé (pratique en déplacement) ou installée en tenant son bébé au fur et à mesure qu'on manipule le tissu pour un réglage plus fin et ajusté. Le double hamac sur le dos permet également un portage plus ou moins haut selon le confort recherché tout en évitant trop de poids sur les épaules. Il existe différentes variantes, suivant la longueur de l'écharpe utilisée. Vous pourrez découvrir ces nouages lors d'un atelier animé par une

monitrice formée à la transmission du portage et, si cela n'est pas possible, vous pouvez consulter ces vidéos de Gaëlle, monitrice de portage de l'association Portons-nous bien :

- Double hamac sur mesure en écharpe souple tricotée ou tissée : http://www.dailymotion.com/video/xqdbw0_double-hamac-ventre-echarpe_souple_lifestyle#.UdREy_nIY68
- Double hamac à partir du croisé simple, en écharpe tissée ou souple : http://www.dailymotion.com/video/xv4c5j_dh-ventre-boba-wrap_lifestyle#.UdRE1fnIY69
- Double hamac sur le dos, en écharpe tissée ou souple : http://www.dailymotion.com/video/xrbft_double-hamac-dos_lifestyle

Si, après avoir essayé ces nouages plusieurs fois, ils ne vous conviennent pas par rapport à votre dos, n'hésitez pas à en essayer d'autres et à revenir sur les « doubles hamacs » plus tard : c'est en découvrant différentes sensations de portage que vous pourrez trouver ce qui vous est le plus approprié.

■ ■ ■
MURIELLE FAVRE

1 - Le portage physiologique est une façon de porter qui respecte le corps du bébé et celui du porteur au fur et à mesure des besoins, de l'âge de l'enfant et des morphologies de chacun, avec une écharpe ou un porte-bébé adapté.

2 - La marche nordique, ou *nordic walking*, est une forme de marche rapide, mêlée à quelques exercices, qui se pratique avec des bâtons. Elle vient de Finlande. C'est un sport de plein air qui peut se pratiquer partout (ville, bord de mer, montagne, campagne...) et qui a l'avantage de solliciter tout le corps et de pouvoir se pratiquer avec un bébé porté. C'est un sport accessible à tous, en pleine expansion, y compris en milieu urbain. On commence même à voir apparaître des groupes de marche nordique spécifiquement pour les parents avec leur bébé.

3 - Le *kangatraining* est une méthode d'entraînement physique créée par l'autrichienne Nicole Pascher, ancienne danseuse et professeure de fitness, spécialisée en gymnastique pré et post-natale. Elle est adaptée aux besoins physiques des jeunes mamans et peut se pratiquer avec bébé porté ou en poussette. On peut soit le pratiquer seule chez soi avec l'aide du DVD, soit en groupe avec une animatrice (voir ressources ci-dessous).

Ressources :

- Informations générales sur les pathologies du dos et quelques exercices à faire : <http://www.lecoledudors.org>
- L'article « Le mal de dos à la loupe » : <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dossiers/d/medecine-mal-dos-loupe-1277>
- *Ne plus avoir mal au dos, c'est malin*, Penny Ingham et Colin Shelbourn, Éditions Leduc.S (2012) et *Le livre du dos*, Guy Roulier, Éditions Dangles (1999).
- La méthode de fitness *Kangatraining* : <http://kangatraining.fr>

TÉMOIGNAGE

SYBILLE, KINÉSITHÉRAPEUTE FORMÉE AU PORTAGE ET ANIMATRICE DE KANGATRaining

“Les besoins sont très individuels. Il est toujours conseillé, mais surtout en cas de problèmes de dos, de participer à des ateliers de portage avec une monitrice compétente et il faut rechercher la meilleure façon de porter pour soi, si possible en échangeant avec son kinéjostéo et médecin. Il serait souhaitable que de plus en plus de monitrices de portage et de kinés travaillent en collaboration ! Souvent les personnes avec des problèmes lombaires, du sacrum et du périnée, préfèrent porter bien haut. Au contraire, les personnes qui ont mal au niveau de la nuque et des épaules préfèrent un porte-bébé ou une façon de porter où le poids est plus réparti sur les hanches. Mais cela reste très individuel, à voir au cas par cas, en respectant la morphologie du porteur ou de la porteuse.”