

QUELQUES EXERCICES A FAIRE EN CAS DE LOMBALGIE

Ces exercices ont pour but soit de soulager la douleur soit de prévenir la récurrence des douleurs du dos.

Ils peuvent être réalisés facilement à la maison et ne nécessitent pas d'équipement spécifique.

Ils doivent être exécutés sur une surface dure.

Ils doivent être réalisés 3 fois par semaine voir tous les jours. Ils doivent être répétés plusieurs fois. Le nombre nécessaire est variable d'un individu à l'autre.

D'une manière générale (sauf précision dans l'exercice) ;

- Pour un exercice **d'assouplissement**, le temps de travail est de 20 secondes pour un temps de repos équivalent,
- Pour un exercice de **musculature** le temps de contraction est de 6 secondes pour un temps de repos de 6 secondes.

En aucun cas, les exercices ne doivent être douloureux, toute douleur doit entraîner un arrêt immédiat de la séance.

Pour les exercices en position allongée, la position de départ est toujours la même, jambes pliées à 45 ° et légèrement écartées, rachis lombaire bien appliqué au sol, bras le long du corps. Dans cette position, se détendre en respirant calmement et profondément à son rythme et par le ventre : à l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, le ventre se dégonfle.

SOULAGER LA DOULEUR

Exercice de relaxation

Position allongée les jambes surélevées à l'aide d'une chaise



Cette position doit être maintenue pendant 10 minutes. L'objectif est de relâcher les muscles dorsaux.

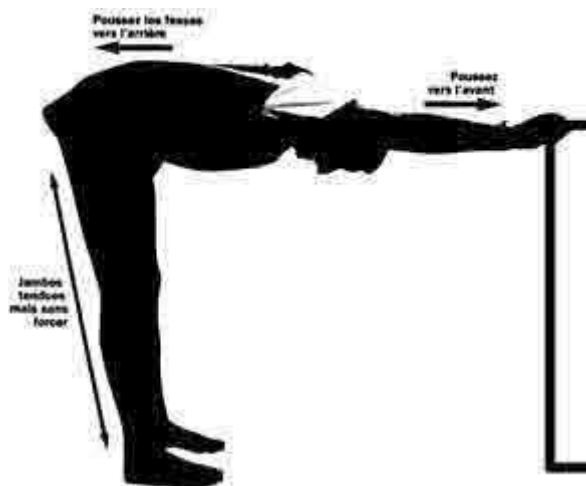
Exercices d'étirement

Étirement de la chaîne musculaire postérieure



En position couchée, les jambes sont étendues vers le haut. Les pieds doivent être fléchis, les orteils en direction du visage, les fesses collées au mur. Les bras sont allongés le long du corps. Il faut enfin plaquer bassin et nuque contre le sol.

Etirement du dos



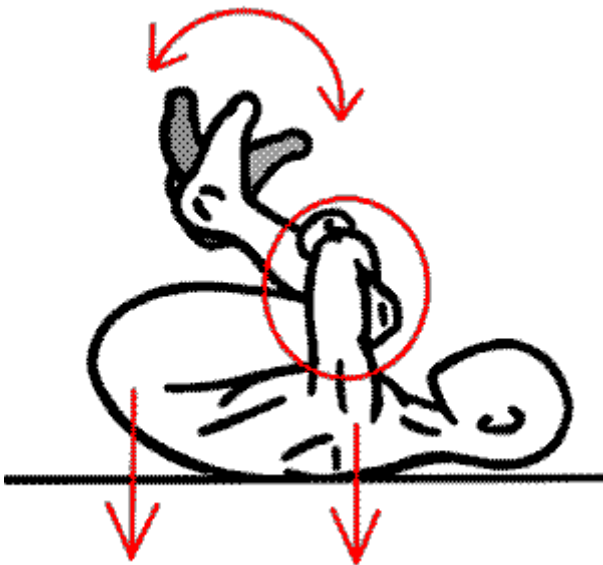
Il faut se pencher en avant, en formant un angle de 90 degré entre le buste et les jambes, pousser les fesses vers l'arrière, pousser les bras vers l'avant, garder les jambes tendues sans forcer.

Étirement dorso-lombaire



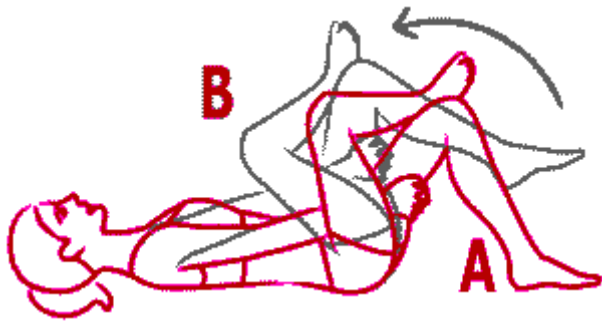
A quatre pattes, l'exercice consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et en descendant les épaules le plus près possible du sol.

Étirement des hanches



L'étirement des hanches consiste à amener les 2 genoux l'un après l'autre, sur la poitrine. Les bras peuvent ensuite tirer pour enrouler aussi le haut du dos.

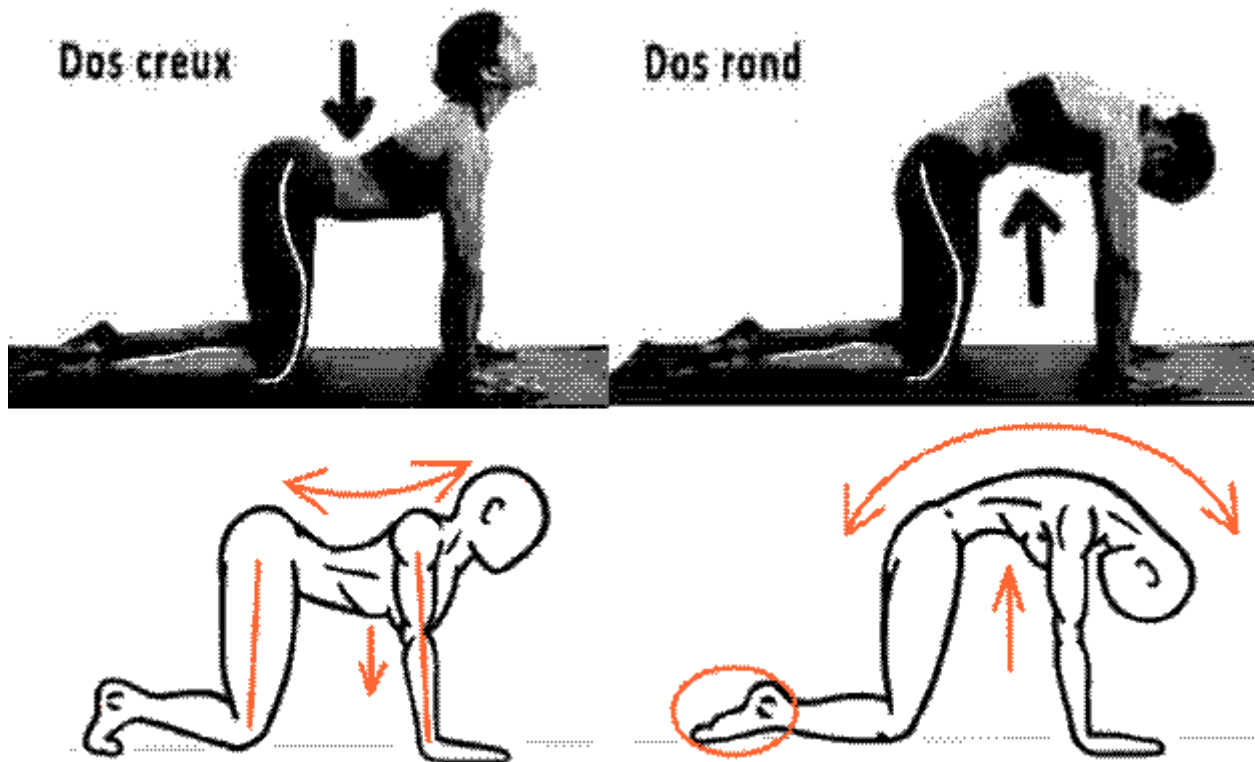
Étirement du pyramidal contre la sciatique



En position couchée sur le dos, les 2 jambes sont d'abord pliées, les pieds sont à plat sur le sol. Il faut amener le pied droit sur le genou gauche puis passer les mains sous le genou gauche ou derrière la cuisse gauche selon le degré de souplesse et tirer avec les bras vers la poitrine. On effectue ensuite le même exercice de l'autre côté. La position bras fléchis en traction doit être maintenue 20 à 30 secondes.

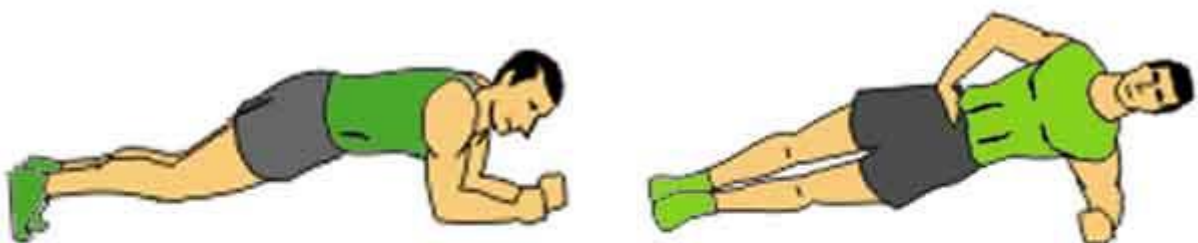
PREVENTION DES RECIDIVES : EXERCICES DE MUSCULATION

Dos creux Dos rond



L'exercice Dos creux-Dos rond consiste à alterner lentement, toutes les 5 secondes, et sans-à-coup, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, sans forcer, le ventre bien relâché en inspirant. Lorsqu'on passe en dos rond, il faut rentrer le ventre en soufflant et contracter les abdos en arrondissant la colonne et la nuque.

Gainage ventral - Gainage costal

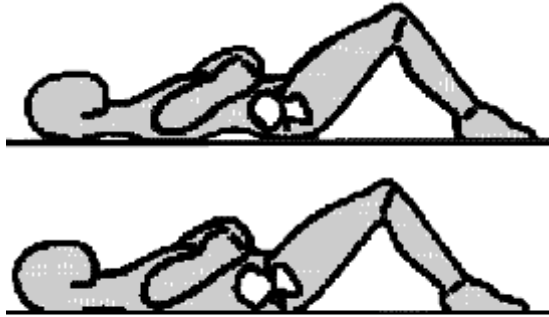


Gainage ventral

Gainage costal

En position ventral, on s'appuie sur les avant-bras, les pieds sont en pointe. Les genoux peuvent être posés au sol. Il est indispensable d'être le plus droit possible. Le dos ne doit pas être creusé. Les abdominaux doivent être serrés.

Bascule du bassin



Creusez et décreusez le bas du dos

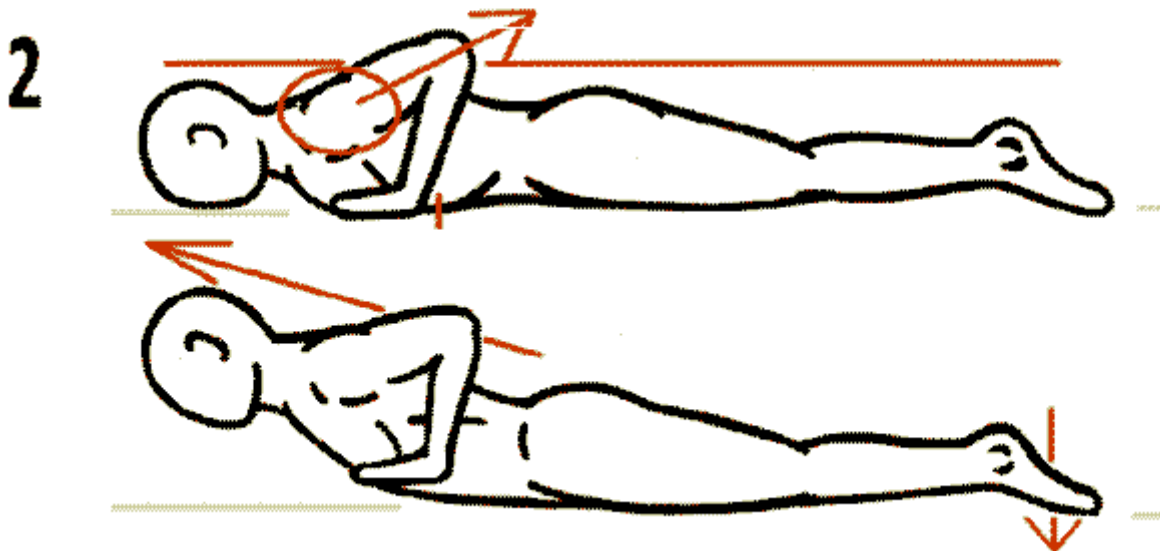
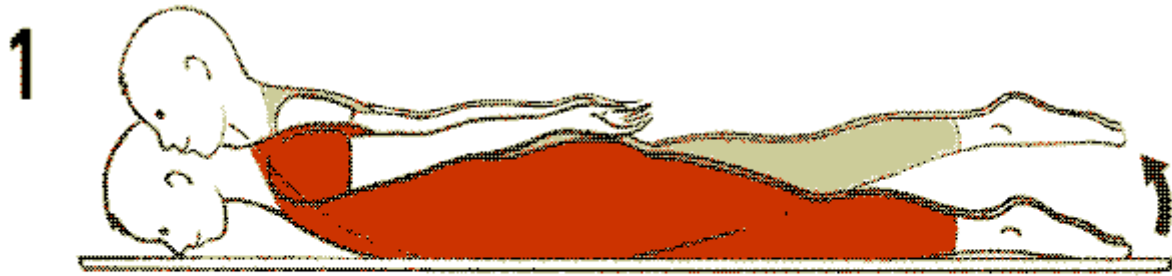
La bascule du bassin s'effectue jambes pliées. On creuse le dos sans décoller les fesses et le haut du dos puis on décreuse en relâchant les lombaires.

Soulevé de hanches en appui dorsal



Le soulevé de hanches s'effectue en poussant sur les pieds et en décollant les fesses, puis les vertèbres lombaires, puis les vertèbres dorsales. On doit maintenir la position au moins 30 secondes sans cambrer puis redescendre, dans le sens inverse de la montée, des vertèbres dorsales aux lombaires. Le soulevé de hanches est un exercice de gainage du dos utile pour le renforcement musculaire et la tonicité de la chaîne musculaire postérieure. Il est à faire en série de 3 de 30 secondes à 1 minute, avec une récupération de 30 secondes.

Extensions dorsales



Deux exercices à plat ventre renforcent les extenseurs du rachis. En position de départ on est allongé à plat ventre sur un tapis, soit le dos des mains est posé sur les fesses (1) soit on est en appui sur la paume des mains (2). Le mouvement consiste à décoller au maximum les jambes et la tête en cambrant la colonne vertébrale en 1 ou simplement le haut du buste pour la position 2. Il faut maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

Sources

<http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

http://nantes-mpr.com/rachis/exercices_pour_lombalgiques.htm