



**NE LUI TOURNEZ
PAS LE DOS**

EXERCICES PRATIQUES
pour diminuer le mal de dos

C'EST QUOI LA LOMBALGIE ?

LOMBAIRES + **DOULEUR**
(zone du bas du dos)

=
DOULEUR EN BAS DU DOS

Multifactorielle

les causes possibles
sont très nombreuses
et parfois inconnues

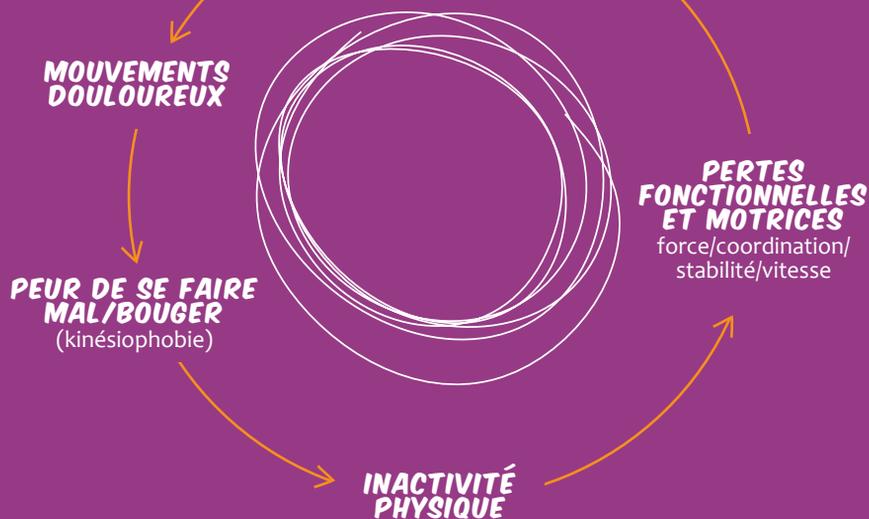
84% de la population aura
au moins une fois dans sa vie
un épisode de lombalgie

Nous retrouvons différents
facteurs de risques
(stress, anxiété, dépression...)
néanmoins, le principal est le
manque d'activité physique
(inactivité)

Pour en savoir + : Site assurance maladie (HAS, 2019)



LE CERCLE VICIEUX DES LOMBALGIES



QUELLE SOLUTION POUR LA PRÉVENIR ET LA SOULAGER ?

LE MOUVEMENT

Il peut s'exprimer de différentes manières, que ce soit aller promener son chien, choisir de se déplacer en vélo plutôt qu'en voiture, pratiquer une activité physique ludique entre amis ou bien pratiquer un sport en compétition, **LE MOUVEMENT EST VITAL.**

La pratique d'une activité régulière a un bénéfice sur la douleur au quotidien ainsi que sur le bien être mental. Pratiquer une activité physique de manière ADAPTÉE À VOUS ne présente aucune contre-indication, bien au contraire. Il faut respecter quelques principes de bases notamment sur la progressivité («Il faut d'abord apprendre à marcher avant de courir»), ainsi que sur la régularité, c'est-à-dire de se fixer des objectifs atteignables et essayer de s'y tenir au maximum.

Ne jamais oublier que **la meilleure activité physique est celle qui vous plaît.**



LES MYTHES ET LES IDÉES REÇUES

LE DOS EST FRAGILE

FAUX

Le dos est à la fois solide et mobile afin d'assurer la vie de tous les jours.

ON PEUT SE DÉPLACER UNE VERTÈBRE SANS QU'IL N'Y AIT EU UN TRAUMATISME GRAVE IMPORTANT

FAUX

Une vertèbre ne se déplace pas sur un «faux mouvement». En revanche elle peut perdre en mobilité et provoquer des douleurs.

IL N'EST PAS BON D'AVOIR LE DOS CAMBRÉ

FAUX

Nous sommes tous différents et nos courbures ne sont pas les mêmes, elles dépendent de beaucoup de facteurs (génétiques, morphologiques...). Ce n'est pas un problème d'avoir le dos «cambré» du moment qu'on le mobilise.

LES HERNIES DISCALES PROVOQUENT TOUJOURS DES DOULEURS

FAUX

Toutes les hernies discales ne sont pas symptomatiques. La majorité des personnes de plus de 40 ans (y compris des personnes n'ayant jamais présenté de lombalgie) présente des hernies discales visibles à l'imagerie.

SOUFFRANT DE LOMBALGIE, JE NE PEUX PAS/PLUS PRATIQUER LA COURSE À PIED

FAUX

La lombalgie n'est pas une contre-indication de la course à pied. Il faudra évidemment adapter l'intensité et le volume avec un professionnel en respectant les douleurs, mais il n'y a pas de raisons que la course à pied vous soit interdite si vous souffrez d'une lombalgie.

IL EST NÉCESSAIRE DE SE TENIR DROIT POUR AVOIR MOINS MAL

FAUX

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises postures, la bonne posture étant celle qui change. Il ne faut pas rester trop longtemps dans la même position et privilégier du mouvement et de la variété.

SOMMAIRE



LES EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT

ETIREMENTS des adducteurs (muscles de l'intérieur de la cuisse).....	8
ETIREMENTS des ischio-jambiers (muscles de l'arrière).....	9
ETIREMENTS du pelvi-trochantériens (muscles du bassin).....	10
ETIREMENTS des psoas, quadriceps (muscles de l'avant de la cuisse).....	10/11
ETIREMENTS des triceps-sural (muscles de l'arrière de la jambe).....	11

LES EXERCICES DE MOBILITE GLOBALE

Le CHAT/CHIEN.....	12
L'ATLAS.....	13
Le SPHYNX.....	14
La PRIERE.....	14
Les ROTATIONS.....	15
Les INCLINAISONS.....	15



LES EXERCICES DE RENFORCEMENT

ENGAGEMENT DU TRANSVERSE.....	16
Le NAGEUR.....	17
Le TIRAGE.....	17
LE SOULEVE DE TERRE.....	18
Le PINGOUIN.....	19
Le RUGBYMAN.....	19
Les AUTO-GRANDISSEMENTS.....	20
Le PONT FESSIER.....	21
La CHAISE.....	21
Les SQUAT.....	22
Les FENTES.....	22

PRINCIPES DE BASE

Etirer progressivement les muscles jusqu'à sentir une tension non douloureuse.

Maintenir la position pendant au moins 30 secondes.

Répéter les exercices 3x en pensant à faire les 2 côtés.

Penser à respirer pendant les étirements :

Souffler en rentrant le ventre et en grandissant le dos

Essayer d'augmenter l'étirement lors de l'expiration.

ETIREMENT DES MUSCLES ADDUCTEURS (INTÉRIEUR DE LA CUISSE)

La sensation d'étirement se situe à l'intérieur des cuisses.

Assis sur le sol, pied contre pied et les genoux vers l'extérieur.

Attraper ses pieds avec ses mains.

En soufflant et en allongeant le dos au maximum, essayer d'amener les genoux vers le sol.

Si besoin s'adosser à un mur pour gagner en stabilité.

Assis sur le sol, les jambes tendues vers l'avant et sur le côté (en forme de V).

En soufflant et en grandissant le dos au maximum, amener le nombril vers le sol et amener les mains le plus en avant possible.



ETIREMENT DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS (ARRIÈRE DE LA CUISSE)

La sensation d'étirement se situe derrière la cuisse et au niveau du mollet si l'étirement de celui-ci est ajouté.

Assis sur une chaise tendre la jambe à étirer en avant.

Basculer le bassin vers l'avant.

Grandir le dos au maximum et amener en soufflant le nombril vers la cuisse.



Assis sur le sol la jambe à étirer est tendue devant, l'autre est pliée pied contre la cuisse.

Basculer le bassin vers l'avant.

En grandissant le dos et en soufflant amener le nombril vers la cuisse.



Allongé sur le dos, placer une sangle sous le pied de la jambe à étirer.

En soufflant amener le talon vers le plafond pour tendre la jambe.

Le mollet est également étiré dans cette position.



ETIREMENT DES MUSCLES PELVI-TROCHANTÉRIENS (BASSIN)

La sensation d'étirement se situe sur le côté et l'arrière de la fesse.

Assis sur une chaise, amener la cheville de la jambe à étirer sur la cuisse de l'autre jambe.

Garder le genou le plus ouvert possible.

En basculant le bassin vers l'avant et en allongeant le dos amener le nombril vers le sol.

Assis par terre le dos contre le mur les jambes tendues en avant.

Amener le pied de la jambe, du côté à étirer, à l'extérieur de l'autre jambe.

Grandir le dos et amener le genou du côté à étirer contre la poitrine.



ETIREMENT DES MUSCLES PSOAS (AVANT DE LA CUISSE)

La sensation d'étirement se situe devant la cuisse.

En position chevalier servant (étirement psoas) la jambe à étirer se situe derrière.

En soufflant basculer le bassin vers l'arrière et grandir le dos.

Amener le poids du corps vers l'avant.

Attention à la jambe de devant : garder la cheville à l'aplomb du genou.



ETIREMENT DES MUSCLES QUADRICEPS (AVANT DE LA CUISSE)

Allongé sur le côté sur le sol (étirement quadriceps) la jambe à étirer sur le dessus, plier la jambe contre le sol vers l'avant.

Avec sa main attraper sa cheville.

En soufflant et en basculant le bassin vers l'arrière amener le genou dans le prolongement du corps et amener le talon vers la fesse.



ETIREMENT DES MUSCLES TRICEPS-SURAL (ARRIÈRE DE LA CUISSE)

La sensation d'étirement se situe au niveau du mollet.

Debout les mains contre le mur. Amener la jambe qui doit être étirée vers l'arrière, garder le genou tendu et plier la jambe de devant.

En soufflant, basculer le bassin vers l'arrière et en allongeant le dos, enfoncer le talon de la jambe de derrière dans le sol. Attention : reculer bien la jambe de derrière, garder le dos droit et le talon dans le sol.

Attention : reculer bien la jambe de derrière, garder le dos droit et le talon dans le sol.



Assis sur une chaise tendre la jambe à étirer en avant.

Passer une sangle sous le pied.

Basculer le bassin vers l'avant et allonger le dos au maximum.

En soufflant tirer sur la sangle pour ramener la pointe du pied vers soi.



EXERCICES DE MOBILITÉ GLOBALE

PRINCIPES DE BASE

Faire lentement chaque exercice en se concentrant sur les sensations ressenties.

Essayer d'aller chercher progressivement la plus grande amplitude de mouvement possible.

LE CHAT/CHIEN

Cible :

Mobilité des ceintures scapulaire et lombaire.

Position de départ :

A 4 pattes sur le sol, les genoux écartés de la largeur du bassin et les bras tendus écartés de la largeur des épaules.

Consigne :

Alterner entre les 2 positions suivantes.

1) Cambrer au maximum ses lombaires en « sortant » les fesses vers l'arrière, tout en essayant de regarder le plafond.

2) Pousser fort contre le sol, basculer le bassin et arrondir le dos, faire une bosse avec votre colonne vertébrale tout en rentrant le ventre et relâchant la tête.

Variante :

Même chose, assis sur un ballon.

Respiration : Inspirer le plus profondément possible sur la phase 1 (cambrer...) et souffler jusqu'à ce que vous ayez vidé vos poumons sur la phase 2 (pousser...).



EXERCICES DE MOBILITÉ GLOBALE

L'ATLAS

Cible :

Mobilité du rachis.

Position de départ :

1) Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, et les fesses sorties vers l'arrière.

Consigne :

Se saisir du ballon (ou de l'objet) et sans jamais le quitter des yeux durant tout l'exercice dessiner les plus grands cercles possibles.

2) On part sur un côté 3) en tendant les bras puis une fois que le ballon arrive à hauteur des épaules 4) on cambre et on essaie d'amener le ballon vers le plafond tout en continuant le cercle puis redescendre de l'autre côté.

On pense à toujours regarder l'objet et on alterne les côtés.



LE SPHYNX

Cible : Mobilité du rachis, étirement des abdominaux.

Position de départ :

Allongé sur le ventre, les mains vers l'avant.

Consigne : Pousser sur les mains pour soulever la tête et la poitrine. Les coudes peuvent rester au sol dans un premier temps. En progression rapprocher les mains du bassin.



LA PRIÈRE

Cible : Étirement du rachis.

Position de départ : Sur les genoux, les fesses posées sur les talons. Se coucher face au sol en allant chercher le plus loin possible vers l'avant avec ses mains.

Consigne : Essayer de rapprocher au maximum sa poitrine et ses aisselles du sol tout en se grandissant et en amenant ses doigts le plus loin possible. C'est un exercice de « relaxation » il ne faut pas se crispier mais au contraire se relâcher tout en maintenant la position.

Variante :

1) Avec inclinaison : On utilise la même position de départ. Sans bouger les jambes et le bassin, il faut amener ses deux mains et sa tête vers la droite et maintenir la position. Faire ensuite la même chose de l'autre côté.

2) Avec rotation : On utilise la même position de départ. Passer votre main droite sous votre aisselle gauche, puis faire glisser le dos de sa main contre le sol en allant le plus loin possible tout en regardant la paume de sa main durant tout le mouvement. Si possible la tête est en contact avec le sol.



LES ROTATIONS

Cible : Mobilité du rachis.

Position de départ : Allongé sur le dos, les bras écartés, un ballon sous les jambes, genoux fléchis.

Consigne : Faire rouler le ballon de droite à gauche en essayant de rapprocher au maximum ses genoux du sol.



LES INCLINAISONS

Cible :
Mobilité du rachis.

Position de départ :

1) Assis sur un ballon , les bras le long du corps.

Consigne :

Faire glisser sa main sur le côté le plus bas possible d'un côté puis de l'autre.

Cela peut-être également réalisé debout.



Position de départ :

2) Debout proche d'un mur. Les pieds sont serrés et légèrement écartés du mur. La colonne est en position d'auto-grandissement.

Consigne :

Monter le bras au-dessus de la tête tout en éloignant l'épaule et le bassin du mur.



PRINCIPES DE BASE

Progressivité : Démarrer avec un nombre de répétitions où une durée (en fonction du type d'exercice) vous permettant de forcer suffisamment sans pour autant vous épuiser. Vous augmenterez progressivement vos performances avec le temps.

Régularité : Fixez-vous un nombre de séance que vous pourrez tenir dans le temps. Il vaut mieux faire 3 séances par semaine de manière régulière que 10 séances la même semaine puis plus rien les semaines qui suivent.

Dans le premier exercice vous allez voir comment «engager votre transverse», il est important d'essayer d'appliquer ces consignes même dans les autres exercices.

ENGAGEMENT DU TRANSVERSE

Position de départ :

Pour démarrer, la position allongée sur le dos genoux fléchis pieds au sol permet un meilleur ressenti.

Consigne :

En expirant amener le nombril vers la colonne vertébrale. Il faut imaginer fermer une ceinture un cran ou deux en dessous du cran habituel. On doit observer un creux au niveau de la paroi abdominale.

Cible : Le transverse, la couche musculaire la plus profonde des abdominaux.

Variante :

Cet exercice peut être réalisé en position assise, debout ou à 4 pattes.

BON A SAVOIR : Le transverse peut (doit) être engagé lors de tous les exercices musculaires ! La contraction de ce muscle permet également une diminution des pressions exercées sur le périnée.



LE NAGEUR

Cible : Les muscles du dos.

Position de départ :

Allongé sur ventre, bras et jambes tendus dans le prolongement du corps.

Le bassin est basculé, pubis plaqué contre le sol, front au sol. Les épaules sont loin des oreilles.

Consigne : Sur l'expiration lever bras et jambe opposés. Sur l'inspiration maintenir la position en cherchant à allonger la colonne vertébrale au maximum et en opposant la direction des doigts et des orteils. Reprendre la position de départ sur l'expiration.

Variante : Le front peut rester au sol, et en progression décoller la tête (menton rentré) et le haut des épaules. On peut également réaliser des battements de faibles amplitudes avec les bras et les jambes sans les reposer au sol pendant plusieurs secondes. On peut également décoller les deux bras en même temps.



LE ROWING (OU TIRAGE)

Cible : Les muscles du dos.

Position de départ :

Debout, les genoux légèrement fléchis et le buste penché en avant (le plus parallèle possible au sol).

Les fesses légèrement sorties vers l'arrière et le transverse engagé (cf. chapitre « engagement du transverse »). Les bras tendus en direction du sol, la charge ou le bâton entre les mains.

Consigne : Remonter la charge ou le bâton jusqu'à ce qu'elle touche le nombril tout en essayant de rapprocher nos omoplates le plus possible. Le mouvement doit se réaliser grâce aux muscles du dos et non des bras.



LE SOULÈVÉ DE TERRE

Cible :

Renforcement des ceintures abdominale et lombaire, des muscles du dos, des fessiers et des cuisses.

Position de départ :

Accroupie au-dessus de la charge avec les pieds légèrement écartés, les fesses sorties vers l'arrière. On rapproche au maximum les 2 omoplates. Les bras tendus et les mains sur la charge (barre, médecine-ball, pack d'eau...) La charge doit être amenée de manière progressive.

Consigne :

Sur cet exercice il est très important de bien engager son transverse (cf. chapitre «engagement du transverse»).

Vous allez passer de la position accroupie à la position debout.

Durant tout l'exercice vous allez maintenir vos omoplates rapprochées et vos fesses sorties vers l'arrière. Les bras resteront tendus.

Dans un premier temps vous allez décoller la charge du sol en gardant les genoux fléchis et lorsque vos mains auront dépassé vos genoux, il faudra tendre vos genoux tout en engageant bien les fessiers.

Respiration :

Prendre une grande inspiration en position de départ (accroupie) et souffler durant la montée.



LE RUGBYMAN

Cible :

Renforcement des ceintures abdominale et lombaire.

Position de départ :

Assis sur le sol, les genoux fléchis.

Consigne :

Joindre ses mains ou prendre un objet entre elles (ballon..) et se retourner d'un côté puis de l'autre tout en engageant le regard. Imaginer la réalisation d'une passe de rugby vers l'arrière.

Variante :

Même chose assis sur un ballon.



LE PINGOUIN

Cible :

Renforcement des ceintures abdominale et lombaire.

Position de départ :

Allongé sur le dos, les genoux pliés et talons au sol.

Consigne :

Rentrer le ventre, décoller les omoplates et tout en maintenant cette position s'incliner vers son pied droit avec sa main droite puis son pied gauche avec sa main gauche.

Variante :

Même chose assis sur un ballon.



LES AUTO-GRANDISSEMENTS

Version 1

Position de départ :

Assis au sol, dos au mur avec les fesses collées le plus possible contre le mur, les jambes tendues, les pointes de pieds relevées vers soi. Tenir un bâton (manche à balai...) avec les 2 mains, au-dessus de la tête. Penser à engager le transverse durant l'exercice.

Consigne :

Essayer de grandir au maximum, et rapprocher au maximum le bâton du plafond. Tout en maintenant les jambes tendues et pointes de pieds relevées.



Version 2

Position de départ :

A 4 pattes au sol. Le ventre rentré et le bassin aligné.

Consigne :

Tendre le bras droit vers l'avant comme si on voulait aller toucher un objet au loin tout en tendant la jambe gauche (gauche) vers l'arrière en imaginant que quelqu'un est en train de nous tirer sur le pied.

Alterner côté droit côté gauche.
Attention à bien stabiliser la colonne.



LE PONT FESSIER

Cible : renforcement global.

Position de départ :

Allongé sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat au sol. Les bras écartés.

Consigne :

Décoller les fesses du sol en démarrant par une bascule du bassin, engager les fessiers et le transverse. Tenir la position en fonction de son niveau (10'', 20''...).

Variante :

Même chose mais sur un ballon avec les jambes tendues.



LA CHAISE

Position de départ : Appuyer le dos contre un mur et de mettre en position assise : hanches et genoux pliés à 90°.

Consigne :

Maintenir la position autant que possible.

Variante :

Si des douleurs apparaissent au niveau des genoux, positionner le bassin afin que les genoux soient moins pliés. L'exercice peut également être réalisé sur une jambe.



LES SQUATS

Cible : muscles des membres inférieurs.

Position de départ : Debout pieds écartés à la largeur des épaules.

Consigne :

Plier les genoux en sortant légèrement les fesses vers l'arrière. Le poids doit être sur l'arrière des pieds. Le bassin descend au plus bas au niveau des genoux puis appuyer sur le talon pour retendre les jambes.

Variante :

Varié les amplitudes de flexion des genoux en fonction des douleurs. Il est également possible de maintenir la position fléchie pendant plusieurs secondes.



LES FENTES

Position de départ :

Debout pieds largeur du bassin.

Consigne :

Emmener une jambe vers l'arrière et poser les orteils au sol. Plier les deux jambes afin que les genoux et les hanches soient à 90°. Le poids du corps est sur les deux jambes.

Cible : muscles des jambes.

Variante :

si des douleurs aux genoux apparaissent diminuer l'amplitude de flexion des genoux. Il est possible de maintenir la position fléchie quelques secondes, d'alterner les répétitions ou encore de revenir en équilibre sur la jambe de devant lors de la remontée de la fente.





BOUGER C'EST LA SANTÉ

Département de Médecine Physique et Réadaptation
Hôpital Lapeyronie
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 montpellier cedex 5
Tél : 04 67 33 87 17