

LE MAL DE DOS S'AMÉLIORE EN BOUGEANT



Ce que vous devez savoir

- En général, le mal de dos n'est pas causé par une maladie grave.
- L'importance de la douleur n'a pas de lien avec la gravité.
- Le dos a besoin de bouger.
- Votre colonne vertébrale est solide.
- Les comptes rendus radiographiques vous ont peut être alarmés, sachez que hernie discale, discopathie, arthrose sont également fréquemment constatés chez des personnes n'ayant aucune douleur.
- Habituellement, le repos est néfaste pour le mal de dos.
- Le stress est un facteur de tensions musculaires et peut augmenter ou prolonger votre douleur.

Ce qu'il faudrait faire

- Le mouvement permet de guérir plus vite et mieux.
- Ne laisser pas la douleur envahir votre vie.
- Accepter votre douleur, votre motivation à vous prendre en charge sera décisive.
- La santé vient en bougeant.

ABDOMINAUX/ GAINAGE

• Basculer les jambes fléchies à droite sur l'expiration remonter doucement et descendre à gauche.

Effectuer le mouvement 5x de chaque côté.

Progression : 10x de chaque côté



• Coucher sur le ventre en appui sur les avant bras fléchis et sur les genoux, décoller le bassin et faire la «planche».

Tenir la position 3x 20 secondes.

Progression: 30 secondes

Décoller les genoux du sol





ABDOMINAUX/ GAINAGE

• Coucher sur le côté en appui sur l'avant bras et sur les genoux, décoller le bassin.

Attention les épaules, le bassin et les genoux doivent être alignés.

Tenir la position 3x 20 secondes de chaque côté.

Progression: 30 secondes

Tendre les jambes et décoller les genoux du sol





• Assis sur un ballon, pieds écartés largeur du bassin.

Mettre les bras croisés sur la poitrine, basculer le bassin, incliner le tronc à 45° vers l'arrière et décoller la jambe tendue.

Tenir la position 3x 20 secondes de chaque côté.

Progression: 30 secondes

Incliner de plus en plus le tronc vers l'arrière



ABDOMINAUX/ GRINAGE

• Partir à genoux face au ballon, le tronc sur le ballon. Avancer pour se retrouver avec le ballon sous les genoux et les bras tendus. Ne pas cambrer le bas du dos, basculer le bassin. Tenir la position 3x 20 secondes.

Progression: 30 secondes



SPINAUX

• A 4 pattes, lever le bras droit et la jambe gauche.

Tenir la position 3x 20 secondes de chaque côté.

Progression: 3 x 30 secondes



• Couché sur le dos, les deux genoux pliés, lever les fesses le plus haut possible. Tenir la position 3x 30 secondes.

Progression : tendre 1 jambe 30 secondes et changer de côté.





SPINAUX

• Assis sur le ballon, avancer progressivement les jambes jusqu'à être en appui avec la tête et les épaules sur le ballon. Lever les fesses.

Maintenir la position 3x30 secondes.

Progression : Tenir de 45 secondes à 1 minute



• Couché sur le dos, avec les talons posés sur le ballon. Soulever les fesses. Maintenir la position 3x 30 secondes.

Progression: croiser les pieds en appuyant qu'un talon.





- Tenir la position au moins 30sec à chaque fois.
- Faire les exercices 3 fois chacun.

I - Etirement analytique par groupes musculaires :

Ischio-jambiers

Piriforme+ Fessiers

Psoas -iliaque

Quadriceps

Adducteurs

Ischio- jambiers

• Debout :

Jambe droite posée sur une table ou chaise basse. Jambe gauche en déverrouillage du genou. Le tronc est amené en avant jusqu'à sentir l'étirement derrière la cuisse.

• Assis :

Appuyer les 2 ischions sur le tapis. Jambe droite bien tendue, jambe gauche pliée. Tronc penché en avant.





ETIREMENTS

Piriforme+ Fessiers

• Allongé:

Sur le dos. Jambes pliées. Cheville droite sur le genou gauche.

Attraper le genou gauche en passant la main droite entre les deux cuisses. Laisser faire et bien sentir le relâchement.



Psoas-iliaque

• Position de départ :

se pencher en avant.

chevalier- servant. Jambe gauche en avant et droite en arrière. Glisser le genou droit en arrière,

Incliner le tronc légèrement sur la droite.

Attention de ne pas cambrer les lombaires.



Quadriceps

• Debout :

4

Déverrouiller légèrement la jambe au sol, attraper l'autre cheville en pliant le genou.

Attention de ne pas cambrer le dos.



ETIREMENTS

Adducteurs

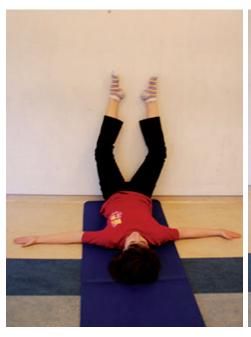
• Coucher sur le dos plantes des pieds jointes, laisser tomber les genoux vers l'extérieur. Laisser faire et sentir le relâchement à l'intérieur des cuisses.

Exercice pouvant être fait le soir au lit en lisant.



II - Etirement global:

• Allongé sur le dos et jambes en l'air appuyées contre le mur, rentrer le menton, genoux fléchis et cuisses écartées. Tendre progressivement et doucement les jambes.





Etirement du chat

A genoux sur le tapis. Se pencher en avant sans décoller les fesses des talons.

Allonger vos bras, rentrer la tête entre vos bras et glisser les mains sur le côté gauche.

Inspirer en gonflant la poitrine. Il faut sentir l'étirement sur le côté droit du dos.

Après changer de côté



Auto grandissement

Position debout, bras levés tendus, menton rentré, tirer la tête vers le haut et monter progressivement l'un après l'autre les bras jusqu'à sentir l'étirement dans le dos puis tout relâcher d'un coup et s'enrouler vers l'avant jusqu'en bas en commençant par les cervicales puis dorsales et lombaires. Remonter ensuite en déroulant en commençant par les lombaires puis dorsales et enfin cervicales.

A faire 3x de suite.





PROPRIOCEPTION DU RACHIS LOMBAIRE

- Sur le Dos
- Souffler en rentrant le ventre et en appuyant le bas du dos contre le sol
- Inspirer en gonflant le ventre et en creusant le bas du dos 20x





- Assis sur une chaise ou un ballon de rééducation
- Souffler en rentrant le ventre et en enroulant le bas du dos (rétroversion du bassin)
- Inspirer en gonflant le ventre et en «cambrant» le bas du dos (antéversion du bassin) 20x

Sur le ballon faire des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre. 3x





PROPRIOCEPTION DU RACHIS LOMBAIRE

- Debout
 - Souffler en rentrant le ventre et en enroulant le bas du dos. (rétroversion du bassin)
 - Inspirer en gonflant le ventre et en «cambrant» le bas du dos (antéversion du bassin) 20x

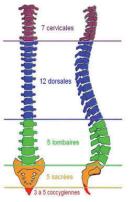
Cet exercice peut aussi s'effectuer contre un mur.



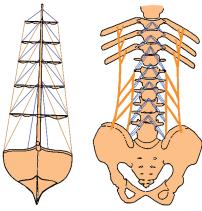




Rappels





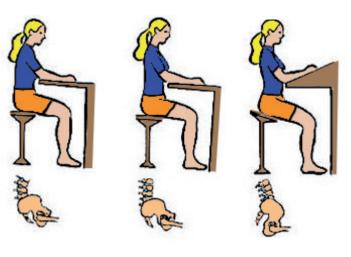


Lien entre la colonne vertébrale et le bassin

La colonne vertébrale est ancrée sur le bassin tel le mât d'un bateau. Le bassin va donc jouer un rôle important sur la position de la colonne dans l'espace grâce à des liens osseux et musculaires.

Les postures

• La position assise :



200% Assis bassin arrondi

140% Assis redressé

90% Assis corrigé







Position assise avachie

Position assise avec dos droit avec et sans dossier

• La station assise se multipliant au quotidien, il faut varier les positions mais lors de la position avachie, la contrainte discale est plus importante que lors d'une posture qui tend vers les courbures naturelles.

Conseil : Habituez-vous à la position 3 («être assis sur le bassin»), cela vous permettra d'avoir une contrainte moindre au niveau des disques et travailler la perception du lien colonne/ bassin.

Ne pas négliger la posture car elle sera la base d'un mouvement performant.

Le geste simple

Le geste simple engage le corps avec un objet léger lors d'une activité ni répétitive ni statique. La mobilité du dos doit se réaliser dans la mobilité globale du corps où la somme des articulations engagées sera le facteur d'économie.

• Se pencher en avant :

Votre corps est comme un roseau, il peut se plier sans se rompre.

Conseil : N'hésitez pas à vous pencher en avant en sortant des courbures naturelles !



· S'asseoir au bord du lit :







Conseil: Utilisez le poids des jambes comme balancier pour vous asseoir.

• Se lever d'une chaise :



Inclinez le haut du corps grâce aux hanches en gardant les courbures naturelles Utilisez le poids du haut du corps pour vous lever.

Conseil : Dépliez les genoux et laissez monter le mouvement

• Le geste contraignant :

Quelques règles de sécurité :

- Se rapprocher de la charge
- Etre bien stable
- Tendre vers les courbures naturelles
- Utiliser les hanches
- Utiliser la force des jambes

• L'haltérophile :

La force vient des jambes, donc les bras doivent rester tendus.

Grâce au mouvement vertical du bassin, le haut du corps se redresse.



• La fente :

Par le jeu de jambes latéral ou frontal déplacez l'axe du corps en respectant les courbures naturelles.





• Le balancier :

La hanche sert de pivot et la jambe de contre poids.

Pour plus de stabilité, prenez appui.



• Le chevalier servant :

Pensez à cette posture pour réaliser une activité à hauteur intermédiaire, soulever ou pousser une charge.



Conclusion

L'économie rachidienne vise à exploiter les fonctions naturelles du corps. En effet, elle ne passe pas par la diminution de mouvement mais par la réalisation de mouvements adaptés. Le corps est engagé dans sa globalité et peut tendre à une meilleure performance.

N'oubliez pas que le bassin est au centre du mouvement car, par sa structure osseuse et ses muscles puissants, il relie les jambes et le haut du corps.

Une position adaptée du haut du corps augmentera la performance du mouvement des jambes.

