

EXERCICES POUR LE DOS

En cas de mal de dos persistant au-delà de 4 à 6 semaines, ou si vous présentez des épisodes douloureux récidivants, le traitement dépend de vous essentiellement, reposant sur la pratique régulière d'activités sportives adaptées et d'exercices physiques effectués à domicile.

Ces séances de gymnastique doivent obéir à quelques règles simples :

- elles doivent être réalisées **tous les jours à la même heure** afin de s'inscrire dans les automatismes quotidiens, et ne doivent pas excéder 10 minutes pour en faciliter l'observance ;
- les exercices doivent être réalisés **sur une surface dure mais de contact doux** (moquette, tapis, matelas de gymnastique) ;
- ils doivent être exécutés **lentement**, sans à-coups ; la respiration doit être lente et ample ;
- les exercices ne doivent pas provoquer de douleur importante (seulement une tension des muscles que l'on étire ou que l'on fait travailler) ;
- Les séances doivent commencer par des exercices d'étirement, puis se poursuivre par les exercices de renforcement musculaire.

LES EXERCICES D'ETIREMENT (D'ASSOULISSEMENT)

Les contractures musculaires protègent les zones douloureuses lors d'une lombalgie aiguë, mais elles peuvent persister ensuite, limitant le retour à une amplitude fonctionnelle normale. Le dos se trouve alors bridé pour fonctionner dans des conditions normales, ce qui contribue à entretenir les douleurs.

Il y a 3 catégories de muscles à étirer :

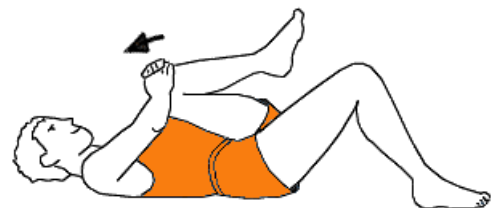
- les muscles du dos
- ceux en avant de la cuisse
- ceux en arrière du membre inférieur

Pour un exercice d'assouplissement, le temps de travail est de 20 secondes.

Exercice n° 1 (étirement du bas du dos) :

Position de départ : allongé sur le dos, les jambes pliées.

Mouvement : prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 20 sec puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.



Exercice n° 2 (étirement des muscles antérieurs de la cuisse) :

Position de départ : une jambe en avant, genou plié à 90°, l'autre genou à terre le plus en arrière possible ; vous pouvez tenir le genou en avant avec les 2 mains, ou avec une seule main, en prenant un appui avec l'autre main pour vous stabiliser.

Mouvement : poussez le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche et de la cuisse ; maintenez la position pendant 20 sec puis recommencez de l'autre côté. N.B : penchez un peu le tronc si la position entraîne une cambrure douloureuse du dos.

**Exercice n° 3 (étirement des muscles postérieurs du membre inférieur) :**

Position de départ : debout sur une jambe, le dos droit, les mains sur les hanches, l'autre jambe tendue posée sur un tabouret (ou une chaise, une marche d'escalier, la hauteur du support dépendant de votre souplesse).

Mouvement : penchez-vous en avant en gardant le dos droit, jusqu'à sentir une tension en arrière de la cuisse ; vous pouvez aussi relever la pointe du pied pour étirer le mollet. Maintenez la position pendant 20 sec puis recommencez de l'autre côté.

**LES EXERCICES DE TONIFICATION (DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE)**

Il y a 2 catégories de muscles à renforcer :

- les muscles lombaires, dans le dos, qui entourent la colonne vertébrale
- les abdominaux, qui participent beaucoup à réduire les contraintes sur la colonne lombaire

Il est très important de bien faire régulièrement ces exercices de tonification, car avoir une bonne musculature permet à la colonne d'être bien maintenue, et contribue efficacement à réduire les douleurs et à prévenir les récives (même si la colonne vertébrale présente beaucoup d'arthrose).

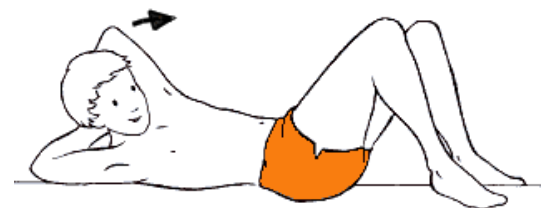
Il est relativement facile de travailler les abdominaux. En revanche, les exercices de renforcement des muscles lombaires sont plus difficiles car ils se font en mouvement de redressement du dos, ce qui peut être douloureux (avec tendance à accentuer la cambrure du dos). C'est pourquoi plusieurs exercices vous sont proposés ; choisissez-en un, celui qui vous apparaît le plus facile à réaliser.

En général, les exercices sont à répéter sur le même principe : position à maintenir 6 sec puis repos pendant 6 sec. Le nombre de fois où l'exercice est à répéter est marqué à titre indicatif : au début ce sera peut-être trop et avec l'entraînement vous pourrez en faire plus. Basez-vous sur la fatigue musculaire ressentie.

Exercice n° 4 (renforcement des abdominaux) :

Position de départ : allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds écartés de 20 cm, mains croisées derrière la nuque.

Mouvement : décollez la tête et une épaule du sol, en rapprochant le coude vers le genou opposé (par exemple coude gauche vers le genou droit). Tenez la position 6 sec puis redescendez lentement. Reposez-vous 6 sec et refaites le mouvement de l'autre côté. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

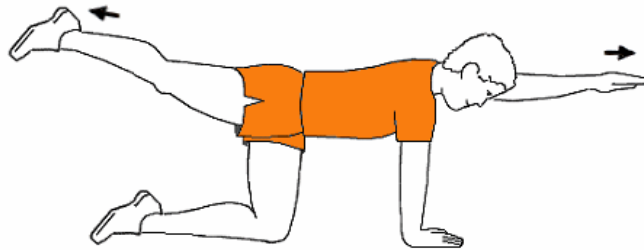


Variantes : si vous avez des difficultés au début, mettez un

coussin sous les épaules. Si vous avez mal à une épaule, faites l'exercice en tendant les bras, en en mettant alternativement les mains à droite et à gauche des genoux.

Exercice n° 5 (renforcement des muscles lombaires) :

Position de départ : à quatre pattes.

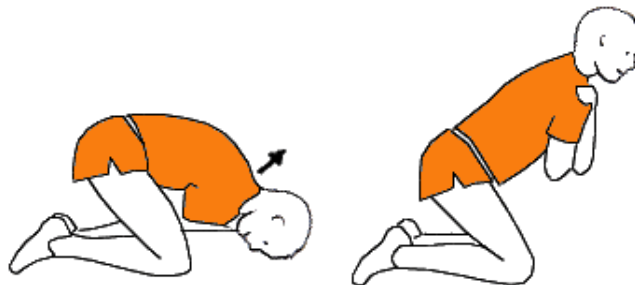


Mouvement : décollez et tendez la jambe droite en arrière et, en même temps, tendez le bras gauche en avant ; tirez bien sur le bras et la jambe, vous devez sentir une tension dans les muscles du dos. Maintenez la position 6 sec puis ramenez les membres. Reposez-vous 6 sec et refaites le mouvement de l'autre côté. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

Exercice n° 6 (renforcement des muscles lombaires) :

Position de départ : à genoux, mains croisées au niveau des épaules, penché en avant, la tête touchant le sol.

Mouvement : remontez lentement en gardant le dos bien droit et la tête dans le prolongement du dos, jusqu'à une position avec le tronc un peu penché. Maintenez cette position 6 sec puis redescendez lentement. Reposez-vous 6 sec avant de recommencer. Répétez l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos (une dizaine de fois).



Exercice n° 7 (renforcement des muscles lombaires) :

Position de départ : allongé à plat ventre, le dos des mains posé sur les fesses.

Mouvement : décollez au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Maintenez la position 6 sec puis relâchez 6 sec. Répétez une dizaine de fois.

Variante : attention cet exercice qui accentue la cambrure du dos peut être douloureux. Pour pallier cet inconvénient, vous pouvez glisser un gros coussin sous le bassin ; dans ce cas le mouvement consiste à bien tendre les jambes (les pieds restant au sol) et à relever uniquement la tête, dans l'alignement des jambes.

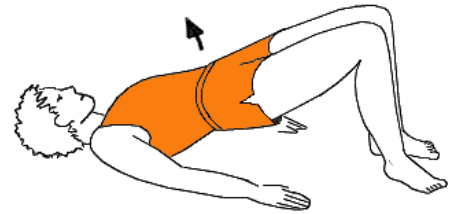


Exercice n° 8 (exercice de renforcement global) :

C'est un exercice plus global, renforçant les abdominaux et les muscles du dos. Vous pouvez le trouver plus facile que les précédents et donc commencer par celui-ci si vous avez des difficultés avec les autres exercices

Position de départ : allongé sur le dos, les jambes pliées, les bras un peu écartés posés sur le sol.

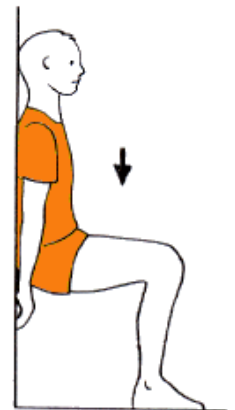
Mouvement : décollez les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit, contractez les abdominaux, serrez les fesses. Tenez 6 sec et reposez-vous 6 sec. Répétez 10 à 20 fois.

**Exercice n° 9 (renforcement du quadriceps) :**

A faire si vous sentez que vous n'avez pas assez de force pour vous relever de la position accroupie.

Position de départ : debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant.

Mouvement : glissez vers le bas, comme si vous vouliez vous asseoir, arrêtez-vous quand vos jambes sont pliées à angle droit ; le dos et la tête restent en contact avec le mur. Tenez la position le plus longtemps possible, en respirant profondément.

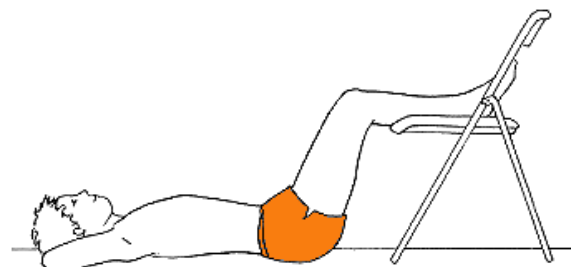
**POSITIONS DE RELAXATION**

Pour que ces positions soient vraiment bénéfiques, elles doivent constituer de véritables mouvements de détente générale, pendant lesquels on s'efforce de faire le vide dans son esprit. Si c'est possible, une musique douce et une semi-obscurité peuvent y aider.

Ces positions, qui permettent de reposer le dos, peuvent être pratiquées quelques instants dans la vie quotidienne.

Position n°1 :

Etendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.

**Position n° 2 :**

Agenouillé, assis sur les talons, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant sur le sol.

Pour reposer son dos tout au long de la journée lorsqu'on est assis au bureau, on peut appuyer ses coudes sur la table et son dos sur le dossier du siège. Cela permet de répartir la charge du tronc entre le bassin et les épaules.