

FICHE D'EXERCICES À FAIRE À LA MAISON

pour lutter contre la LOMBALGIE

- Idéalement, réaliser **30 minutes d'exercices chaque jour**. Si possible au même moment de la journée, pour que cela devienne une habitude routinière.
- Si cet objectif de 30 minutes est difficile, fixez vous au départ un objectif plus modeste (pour progresser doucement), mais en étant **régulier**.

Les **exercices** en début de livret sont prioritaires. Renforcer votre dos, prendre conscience qu'il **peut bouger, porter, travailler en toute sécurité** est la meilleure façon d'éviter les survenues et récurrences des lombalgies et lumbagos.

Entre les séries d'exercices, faites une petite pause (15s à 1 minute).

(Ces exercices sont prévus pour convenir à la plupart des personnes, mais ne peuvent pas être spécifiques pour chaque patient ; il se peut qu'un exercice ne vous convienne pas. S'il fait mal, laissez le de côté pour en privilégier d'autres)

- En plus : Il est vivement conseillé de **pratiquer une activité physique régulière** (marche, vélo ou autre) et **assez intense pour être essouffé.e.s** pendant toute la durée de l'activité. (40 minutes, 2x par semaine minimum)
- En complément, quelques liens en fin de livret peuvent vous donner plus d'informations pour comprendre le dos, abattre certaines idées reçues qui par elles mêmes participent aux douleurs, et vous redonner confiance.

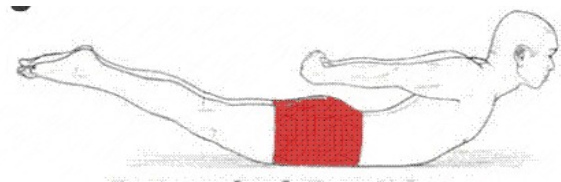
En Priorité

Renforcement musculaire et mobilité du dos

Exercice 1 : extenseurs du dos.

En position allongée sur le ventre, les bras le long du corps. Décollez la tête et les épaules du sol, maintenez la position 15s puis faites 5s de pause.

Répétez l'exercice 10x



Exercice 2 : Dos rond / Dos creux

1 En position 4 pattes, creuser le dos tout en relevant la tête et en **inspirant**.

2 Puis arrondissez le dos en commençant par les cervicales (menton sur poitrine) puis en cherchant à amener le nombril vers le plafond, en **soufflant**



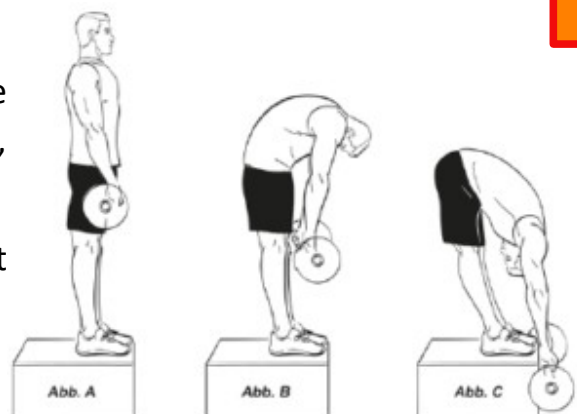
3 séries de 10 mouvements

exercice 3 : Jefferson curls

jambes tendues. Enrouler le dos pour se pencher en avant. Aussi loin que possible, mais sans forcer.

À vide puis avec une charge progressivement plus lourde.

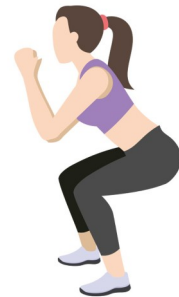
3 séries de 10 mouvements.



Exercice 4 : squat

Plier les genoux en gardant le dos droit
en progression on peut ajouter une charge
(altères dans les mains, barre sur les épaules...)

30 mouvements



exercice 5 : lever le coude

A quatre pattes, lever le coude vers le plafond, en le suivant du regard

10x de chaque coté



En complément :

pour varier et renouveler la routine

Exercice 6 : gainage abdominal

niveau 1 : s'appuyer en hauteur, sur une table

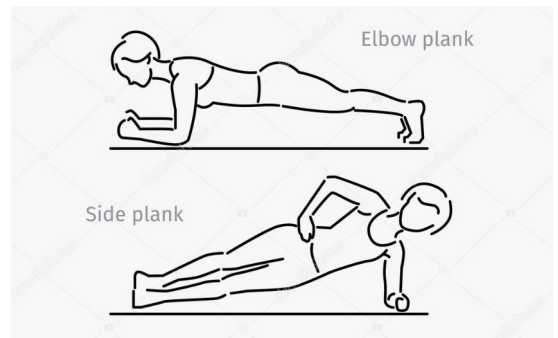
niveau 2 : sur le sol

alterner 30s de face, 30s à droite, 30s à gauche

(selon vos capacités), de 1 à 5 minutes, en essayant de faire chaque jour un peu plus.

attention :

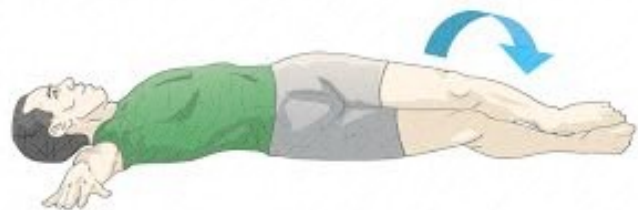
- 1 à ne pas cambrer le bas du dos.
- 2 Éviter aussi de trop lever les fesses.
- 3 pour les femmes, serrer le périnée en même temps.



Exercice 7 : Balancer les jambes de chaque côté.

En position allongée et genoux pliés, amenez les genoux sur un côté puis sur l'autre.

Réalisez 10 allers-retours



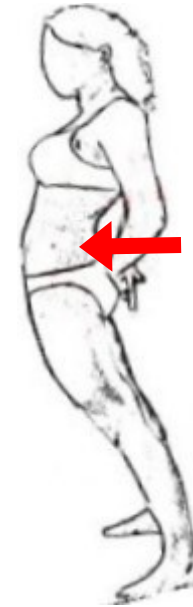
Exercice 8 : avancer le bassin

Debout, pieds légèrement écartés,
poings posés tout en bas du dos.

Avancer et reculer le bassin en accompagnant
d'une poussée des poings.

Attention à ne pas reculer les épaules.

Réalisez 2 séries de 10 mouvements



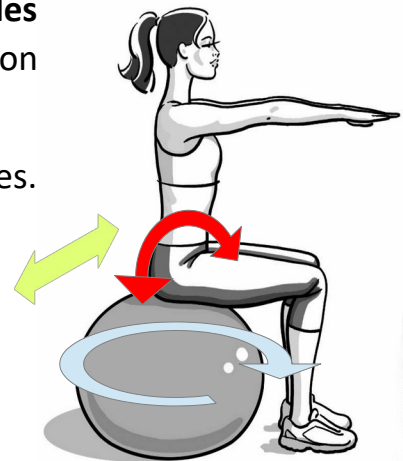
Exercice 9 : mobiliser les lombaires

Assis sur un gros ballon de gym, **sans bouger les épaules** en essayant de ne bouger **que** la région lombaire.

1 - faire des petits mouvements circulaires des fesses. Lentement. **15 tours dans chaque sens.**

2 - Puis de droite à gauche **15 allers retours**

3 - Puis d'avant en arrière . **15 allers retours**

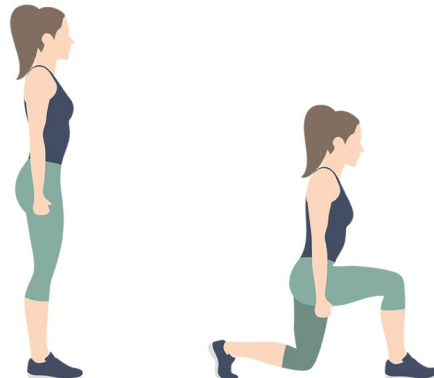




Exercice 10 : Fentes avant.

Debout, faire un pas en avant et venir poser un genou au sol.

10 fois de chaque coté



exercice 11 : rétroversions

Allongé.e sur le sol, genoux pliés

rouler le bassin vers l'avant (creuser le dos) et l'arrière (plaquer le dos au sol en rentrant le ventre)

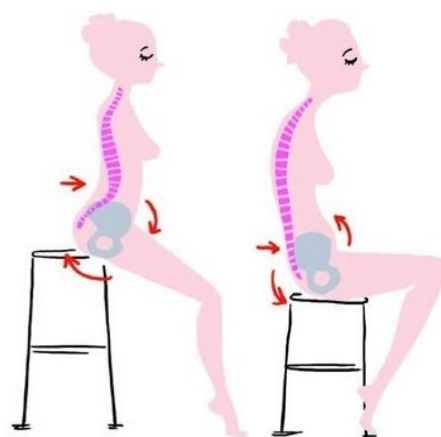
rester dans une amplitude confortable, en essayant de progresser au fil des séances.



ou assis.e :

alterner, posture bien droite (« reine d'Angleterre ») et posture avachie en arrière (« ado léthargique »)

20 allers retours



Étirements

quelques exercices moins prioritaires, qui peuvent aider à vous détendre ,
et à bouger plus facilement.

Exercice 12 : Le Psoas.



Placez-vous en position de «chevalier servant »

(un genou au sol), puis penchez-vous vers l'avant en mettant le poids sur votre jambe avant, vous devriez sentir un étirement au niveau du pli de l'aîne et sur le devant de la cuisse.



Veillez à garder le dos bien droit. Restez dans la position d'étirement pendant **20s** puis relâchez. Répétez l'opération **2 fois de chaque côté.**

Exercice 13 : Les Pelvi-Trochantériens.



En position assise **sur une chaise**, pliez une jambe et croisez la par-dessus l'autre. Le pied doit être placé au niveau du genou.

Saisissez votre genou avec vos mains et ramenez le vers votre épaule opposée, vous devriez sentir un étirement dans le côté de la fesse.



Veillez à garder le dos bien droit. Restez dans la position d'étirement pendant **20s** puis relâchez. Répétez l'opération **2 fois de chaque côté.**

Exercice 14 : Posture de l'arc.

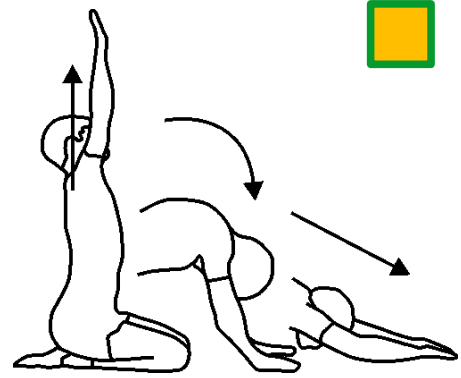
à genoux, talons/fesses.

1- Se grandir le plus possible, 3s

2 - Lever les bras le plus haut possible, 3s

3 - Enrouler le haut du dos, poser les mains et les faire glisser très loin devant.

Tenir 3 fois 10s.



Liens et ressources diverses

comprendre la douleur, votre dos et éviter des idées reçues très répandues

charge et capacité :



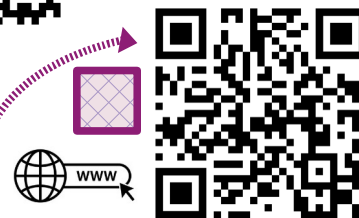
Comprendre la Douleur et qu'en faire en moins de cinq minutes :

tout en dessin !



MIEUX COMPRENDRE LE MAL DE DOS :

De nombreux chapitres pour répondre à vos questions sur le mal de dos.

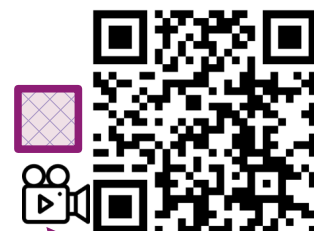


Porter lourd est il VRAIMENT mauvais ? Ce que disent les études scientifiques



Porter DOS ROND : et si ca avait du bon ?

Ce que disent les études scientifiques



« PROGRAMME de rétablissement - Guide de la douleur »

Un livret très complet qui explique la douleur de A à Z :
à télécharger [ici](#) – et à consulter en salle d'attente.

