

# PROGRAMME D'EXERCICES PREVENTIFS CONTRE LE MAL DE DOS

Les exercices présentés ici sont des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. Ils nécessitent peu de préparatifs. Il suffit d'être muni d'un tapis de sol pour les exercices à terre et de s'installer dans une pièce calme où l'on pourra être à l'écoute de son corps pour exécuter les **mouvements de relaxation** proposés. Lors de la pratique de ces exercices, on ne doit jamais forcer. En cas de douleur persistante la consultation d'un médecin est fortement conseillée. Ces exercices de gymnastique sont recommandés à tout âge.

Des exercices réparateurs ou préventifs tels que postures ou **étirements des muscles de la chaîne postérieure** pratiqués régulièrement sont les meilleurs remèdes sur le long terme. Ils feront disparaître définitivement le mal au dos.

## Exercices de relaxation



### Position allongée

Durant la journée, il s'agit de prendre cette position allongée durant 10 minutes en ayant les jambes surélevées posées sur une chaise. Le but est de relâcher les muscles dorsaux en se focalisant sur les **muscles lombaires** pour le bas du dos, dans le creux des reins, et les **trapèzes** pour le haut, entre les épaules et le cou.



### Suspension à une barre

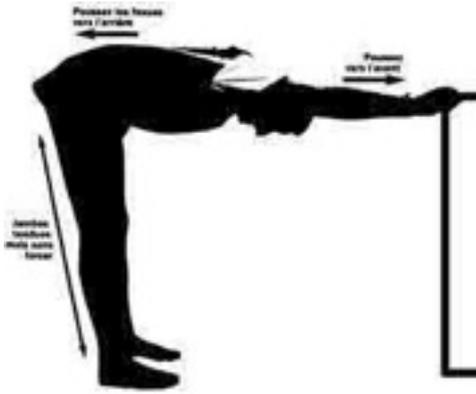
En position suspendu à une barre, on doit se détendre et sentir son corps s'allonger, genoux pliés, pieds au sol. On maintient la position le plus longtemps possible en respirant profondément. Il est risqué de sauter pour descendre quand on lâche la barre car on peut ainsi provoquer un pincement discal.

## Exercices d'étirement pour soulager les tensions musculaires



### Etirement de la chaîne musculaire postérieure

**En position couchée**, les jambes sont étendues vers le haut. Cet étirement de la chaîne musculaire postérieure impose de garder les pieds fléchis, les orteils en direction du visage. Les fesses doivent être collées au mur. Les bras sont allongés le long du corps. Il faut enfin plaquer bassin et nuque contre le sol. Il est aussi possible de pratiquer des **étirements du dos** en position assise ou debout ou d'utiliser un appareil d'étirement.



Pour l'exercice **en position debout** il y a 3 actions à coordonner: pousser les fesses vers l'arrière, pousser les bras vers l'avant, garder les jambes tendues mais sans forcer.

### Etirement dorso-lombaire



En position quadrupédique 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.

### Etirement des hanches



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

### Etirements du dos en rotation

#### 1° exercice



A partir de la position couchée latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit. Puis on fait un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit en suivant la main du regard. On termine avec les épaules le plus près possible du sol. Il faut inspirer puis souffler en fin de mouvement pour aller plus loin. L'exercice doit être réalisé des 2 côtés.

#### 2° exercice



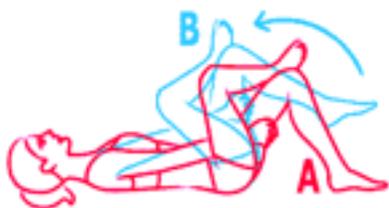
Ce 2° exercice d'étirement du dos en rotation s'effectue genoux fléchis à 90°. Les épaules ne doivent pas décoller du sol. Le relâchement des abdominaux obliques et des muscles de l'abdomen doit être maximal pour pouvoir poser le côté des cuisses au sol à droite puis à gauche durant au moins 30 secondes.



### Etirement unilatéral du psoas

Un seul genou monte vers la poitrine, les bras aident à maintenir la

posture. L'autre jambe peut se lever au début. On doit toujours être relâché pendant l'exercice. L'**étirement du psoas** permet d'éviter des blocages vertébraux et augmente, par un gain de souplesse et d'aisance, l'efficacité du geste sportif.



### Etirement 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. On doit amener le pied droit sur le genou gauche puis passer les mains sous le genou gauche ou derrière la cuisse gauche selon la souplesse du sujet 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. Cet exercice soulage et prévient plus particulièrement les douleurs au bas du dos ayant pour origine une **compression du nerf sciatique** par le muscle pyramidal aussi appelé muscle piriforme.

## Exercices de musculation fine ou statique

### Dos creux Dos rond

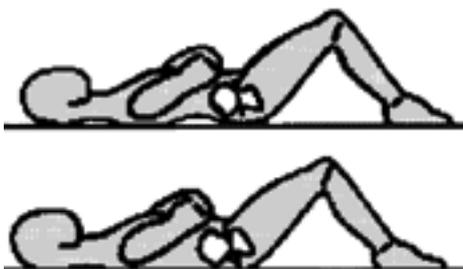


L'exercice Dos creux-Dos rond consiste à alterner lentement, toutes les 5 secondes, et sans a-coup, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, sans forcer, le ventre bien relâché en inspirant. Ceci est un mouvement de relaxation et d'extension sans charge sur la colonne. Lorsqu'on passe en dos rond il faut rentrer le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne et la nuque. Ceci est un mouvement de flexion sans charge sur la colonne vertébrale.

### Gainage ventral



Le **gainage ventral** est un exercice complet; il soulage le mal de dos et il tonifie les **abdominaux transverses** ce qui permet d'**aplatir le ventre**.



### Bascule du bassin

La bascule du bassin s'effectue jambes pliées. On creuse et décrease le bas du dos en insistant sur les séquences de contraction des différents muscles: **abdominaux, fesses, lombaires**.

Creusez et décreasez le bas du dos



## 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.

# Sport et Bien-Etre

## 10 exercices pour vaincre le mal de dos



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