



Mathias WILLAME

Masseur Kinésithérapeute
Ostéopathie.

Prévention des Lombalgies par une gymnastique douce et régulière.

Ces exercices simples sont à effectuer au moins 3 fois par semaine ou mieux quotidiennement, au moment où vous le désirez. Ils doivent être exécutés sur une surface dure (par terre tout simplement et avec un tapis pour un meilleur confort) : Durant l'exercice, la respiration doit être poursuivie normalement sans blocage.

Les exercices doivent être répétés plusieurs fois. Le nombre nécessaire est variable d'un individu à l'autre. Il faut répéter le mouvement jusqu'à sentir une fatigue dans les muscles ou les tendons concernés. D'une manière générale (sauf précision dans l'exercice), pour un exercice de musculation, le temps de contraction est de 6 secondes pour un temps de repos de 6 secondes ; pour un exercice d'assouplissement, le temps de travail est de 20" pour un temps de repos équivalent (correspondant le plus souvent au temps de travail sur le membre opposé).

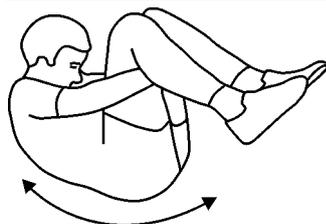
En aucun cas, les exercices ne doivent être douloureux, toute douleur doit entraîner un arrêt immédiat de la séance.

Pour les exercices en position allongée,

- **la position de départ est toujours la même, jambes pliées à 45 ° et légèrement écartées, rachis lombaire bien appliqué au sol, bras le long du corps.**
- se détendre en respirant calmement et profondément à son rythme et par le ventre : à l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, le ventre se dégonfle.

Exercices globaux

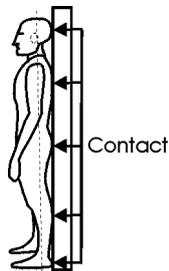
EXERCICE 1 (correction du dos cambré) :



Roll on your back
like a rocking chair

Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis en passant ses mains sous ceux-ci entre la cuisse et la jambe et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en " dos rond ". A partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.

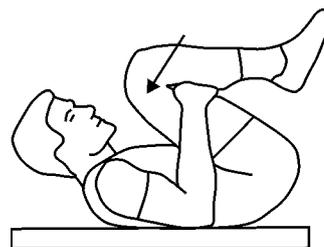
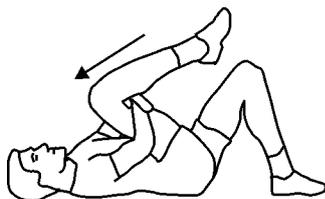
EXERCICE 2 (correction d'attitude du dos) :



En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. Rentrer le nombril et garder les épaules basses.
En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.

EXERCICE 3 (étirement du bas du dos) :

Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 " puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux



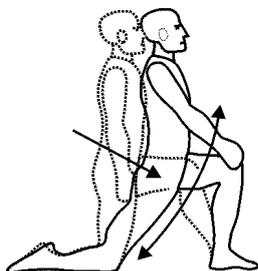
Exercices d'étirement



EXERCICE 4 (étirement du quadriceps) :

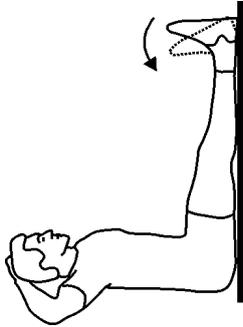
Allongé sur le ventre, prendre son pied avec la main du même côté en fléchissant le genou. Sans se cambrer et gardant la cuisse au sol restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener le pied vers la fesse afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 20 à 30''.

EXERCICE 5 (étirement des muscles antérieurs de la hanche) :



En fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.

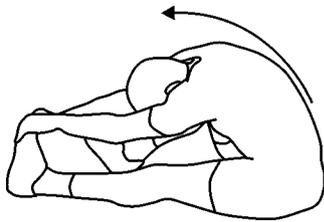
EXERCICE 6 (étirement des Ischio-Jambiers et du dos) :



Allongé sur le dos, mettre les jambes au mur en ayant le bassin le plus près possible de celui-ci puis tendez les genou afin de ressentir une tension dans les muscles derrière les jambes. Vous pouvez augmenter la tension en ramenant la pointe des pieds vers vous pour avoir une action sur l'ensemble des muscles de la chaîne.



Débuter l'exercice le dos contre le mur, bien droit. Tendez les jambes et ramenez la pointe des pieds vers vous. Inspirez et en soufflant essayez de toucher vos pieds. Soyez progressif et faites un mouvement harmonieux sans à-coup.

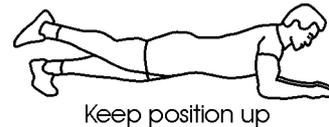
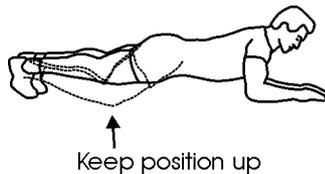


Cet exercice permet d'étirer les muscles du dos et les ischio-jambier. Première possibilité, prendre un pied avec les deux mains puis tendre progressivement le genou afin de ressentir une tension dans la jambe et le dos. Seconde possibilité, démarrer avec la jambe tendue et l'autre légèrement fléchie et essayer d'aller toucher le pied. Le mouvement se fait en soufflant puis tenter de garder la position 20 ''.

Exercices de tonification

EXERCICE 7 (renforcement global du tronc) :

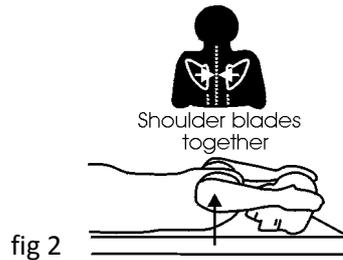
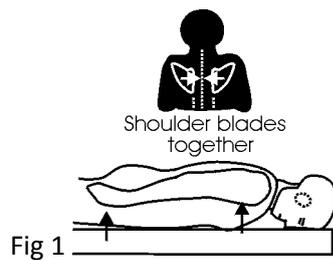
Au sol, le corps bien droit, repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Cet exercice a pour but de développer l'ensemble de la musculature du tronc. Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc



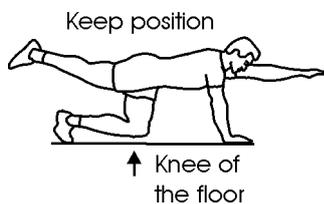
EXERCICE 8 (renforcement des muscles paravertébraux entre les omoplates) :

Allongé sur le ventre, rapprocher les omoplates (fig 1).

Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en soulevant les bras (fig 2) et décollant légèrement le front. Faire des séries de 10 répétitions.

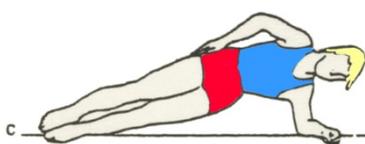


EXERCICE 9 (renforcement des muscles postérieurs) :



A quatre pattes, décoller et tendre la jambe droite en arrière et, en même temps, tendre le bras gauche en avant. Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.

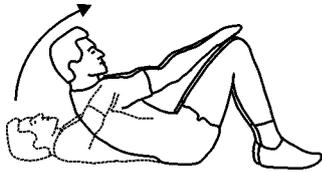
EXERCICE 10 (renforcement des muscles latéraux du tronc) :



Allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur le coude et la main ; laisser descendre le bassin puis le remonter à la

position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc.

EXERCICE 11 (renforcement des abdominaux) :



Allongé sur le dos, les jambes pliées, joindre les mains en avant et relever le haut du corps jusqu'à mi-dos de telle manière que les mains atteignent le niveau des genoux. Tenir 5" puis revenir lentement à la position de départ.

Répéter l'exercice plusieurs fois. Au départ, si l'exercice est trop difficile ou douloureux, mettre un gros coussin sous les épaules et le dos afin de redresser le tronc. Afin de faire travailler les obliques (fig 3), l'exercice peut être fait en mettant les mains d'un côté puis de l'autre des genoux. On peut ainsi faire un exercice avec les mains à droite des genoux, un au milieu et un à gauche. Si l'exercice est trop facile, mettre les mains sur les épaules (fig 2).

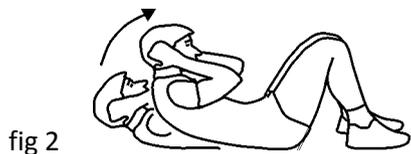


fig 2

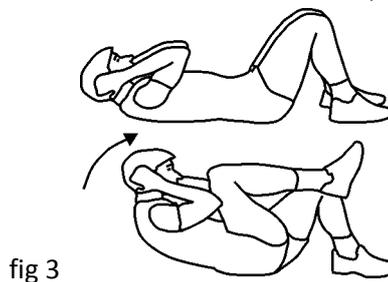
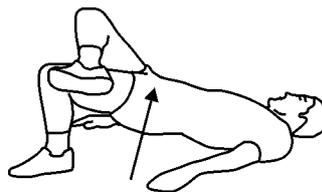
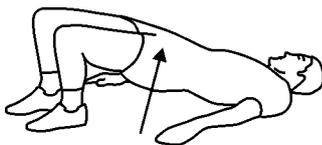


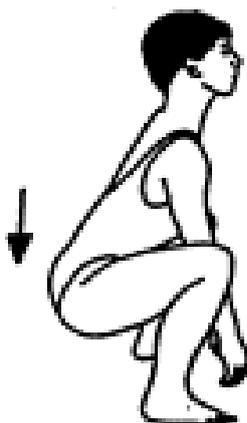
fig 3

EXERCICE 12 (renforcement des muscles paravertébraux lombaires) :

Allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5" et se reposer 10". Faire l'exercice plusieurs fois, éventuellement en alternance avec l'exercice 13. Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice en travaillant sur une jambe.



EXERCICE 13 (travail des membres inférieurs) :



En position debout, les jambes écartées, le dos bien droit, s'accroupir progressivement en gardant le bas du dos bien rigide et droit. Seules les articulations des membres inférieurs travaillent. Il doit être ressenti une tension au niveau des 2 hanches. Garder la position 5", Répéter l'exercice plusieurs fois.