

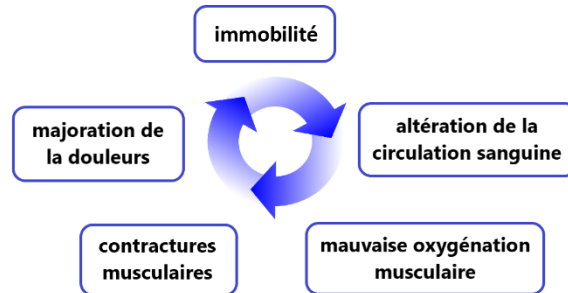
Douleurs du bas du dos



Objectifs de ces exercices en vidéos :

1) Retrouver de la mobilité pour bouger librement +++

- Les douleurs incitent à ne plus trop bouger, et c'est ce qu'il ne faut surtout pas faire ! Ne plus bouger, c'est le début d'un cercle vicieux :



2) Dénouer les tensions musculaires, qui provoquent souvent des compressions articulaires, pincements discaux responsables de vos douleurs +++

- Tensions musculaires au niveau des **cuisses et fessiers** (qui tractent dans une mauvaise position le bassin qui est le socle de la colonne vertébrale, et donc engendrent les mauvaises postures sur le reste de la colonne vertébrale)
- Tensions musculaires au niveau des **lombaires** (diminue la mobilité lombaire)

3) Renforcer les muscles affaiblis, nécessaires à la protection de vos lombaires +++

- **Les érecteurs du rachis**, qui permettent d'améliorer sa posture et d'éviter de se tenir voûté. Leur rôle de soutien et de stabilisation de la colonne vertébrale est primordial, il convient donc de ne pas négliger leur renforcement.
- **La sangle abdominale**, composé notamment du Transverse, véritable ceinture abdominale qui assure le maintien de l'abdomen et stabilise les vertèbres lombaires. C'est un des principaux muscles à renforcer pour diminuer les douleurs lombaires !
- **Les muscles des jambes**, qui sont trop souvent faibles (nous passons souvent la majorité de notre journée sur une chaise, et nous nous relevons souvent en utilisant les bras et le dos et non les jambes = stratégie du moindre effort) et pourtant il faut des jambes solides pour assurer la protection du dos dans toutes les activités quotidiennes

- ✓ Vous trouverez toutes les consignes d'exercices dans la description des vidéos dans la **vidéothèque du site**.
- ✓ Voici dans les pages suivantes la liste d'assouplissement / étirement / renforcement musculaire à privilégier si vous souffrez de douleurs du bas du dos.
- ✓ Ces exercices sont tous efficaces mais **ceux notés en gras sont les plus importants !**
- ✓ **Ces exercices ne se substituent bien sûr pas à des séances de kinésithérapie.** Si vous souffrez trop et que vous n'arrivez pas à être soulagé avec ces exercices, prenez rendez-vous avec moi au cabinet : **sur Doctolib**.

Assouplissements globaux



→ En flexion

- ✓ 6 - Prière (dans l'axe)
- ✓ 7 - Prière (sur les cotés)
- ✓ 8 - Assouplissement lombaire debout (dans l'axe)
- ✓ 9 - Assouplissement lombaire debout (sur les cotés)
- ✓ 10 - Pompage en flexion lombaire (dans l'axe)
- ✓ 11 - Pompage en flexion lombaire (faire des ronds)
- ✓ 12 - Enroulement des genoux jusqu'à la tête

→ En extension

- ✓ 14 - Dos creux (à 4 pattes)
- ✓ 15 - Dos creux (sur le ventre)

→ En inclinaison

- ✓ 18 - Translation latérale assis (avec baton)
- ✓ 19 - Mobilisation en inclinaison assis (mains derrière la tête)

→ En rotation

- ✓ 20 - Mobilisation en rotation assis (avec baton)
- ✓ 21 - Mobilisation en rotation assis (mains derrière la tête)
- ✓ 22 - Assouplissement lombaire et pectoral (2 genoux en rotation)
- ✓ 23 - Assouplissement lombaire et pectoral (1 genou en rotation)

→ Mobilisations globales

- ✓ 24 - Mobilisation lombaire sur le ventre (faire des ronds)
- ✓ 25 - Extension et rotation lombaire sur le ventre
- ✓ 26 - Assouplissement chaîne croisée sur le dos

Tous les assouplissements doivent :

- **se faire sans douleurs ! Une sensation de tiraillement est normale mais si l'assouplissement crée ou accentue une douleur, ne le faites pas et changez d'exercice.**
- **être maintenus au minimum 15 à 30 secondes de chaque côté (pour les assouplissements statiques) ou davantage et être répétés plusieurs fois. Dans les vidéos les exercices ne sont maintenus que quelques secondes afin de vous montrer les bons gestes, mais vous devez garder les positions plus longtemps pour une meilleure efficacité.**
- **être répétés autant de fois que nécessaire (pour les assouplissements dynamiques : par exemple le pompage lombaire)**
- **se faire en respirant profondément, afin d'oxygéner au mieux votre organisme et donc favoriser un meilleur relâchement.**

Etirements ciblés



→ Carré des lombes / grand dorsal

- ✓ 35 - Etirement du carré des lombes & gd dorsal 1 (debout)
- ✓ **36 - Etirement du carré des lombes & gd dorsal 2 (assis)**

→ Psoas

- ✓ 37 - Etirement du psoas 1 (sur le dos au niveau d'un rebord)
- ✓ 38 - Etirement du psoas 2 (en fente au sol)
- ✓ **39 - Etirement du psoas 3 (en fente au niveau d'un rebord)**

→ Ischios-jambiers

- ✓ 40 - Etirement des ischios-jambiers 1 (debout talon au sol)
- ✓ **41 - Etirement des ischios-jambiers 2 (debout talon sur chaise)**

→ Quadriceps

- ✓ 42 - Etirement du quadriceps 1 (sur le côté)
- ✓ **43 - Etirement du quadriceps 2 (debout contre un mur)**
- ✓ 44 - Etirement du quadriceps 3 (sur le dos)

→ Courts adducteurs

- ✓ 45 - Etirement des courts adducteurs 1 (assis)
- ✓ **46 - Etirement des courts adducteurs 2 (sur le dos)**

→ Longs adducteurs

- ✓ **47 - Etirement des longs adducteurs 1 (assis)**
- ✓ 48 - Etirement des longs adducteurs 2 (à 4 pattes)

→ Grand fessier

- ✓ **49 - Etirement du grand fessier (assis)**

→ Piriforme

- ✓ **50 - Etirement du piriforme 1 (sur le dos)**
- ✓ 51 - Etirement du piriforme 2 (sur le ventre)

→ Rotateurs profonds de hanche

- ✓ **52 - Etirement des rotateurs profonds de hanche (sur le dos)**

Tous les étirements doivent :

- **se faire sans douleurs ! Une sensation de tiraillement est normale mais si l'étirement crée ou accentue une douleur, ne le faites pas et changer d'exercice.**
- **être maintenus au minimum 15 à 30 secondes ou davantage et être répétés plusieurs fois. Dans les vidéos les exercices ne sont maintenus que quelques secondes afin de vous montrer les bons gestes, mais vous devez garder les positions plus longtemps pour une meilleure efficacité.**
- **se faire en respirant profondément, afin d'oxygéner au mieux votre organisme et donc favoriser un meilleur relâchement.**
- **ne sont pas tous efficaces pour tout le monde (les tensions musculaires varient d'une personne à l'autre, l'anatomie aussi), donc n'hésitez pas à choisir celui qui vous convient le mieux (je vous propose au moins 2 types d'étirement par groupe musculaire).**

Renforcement musculaire



→ Erecteurs du rachis

- ✓ **53 - Extension du buste (assis)**
- ✓ **54 - Extension du buste (debout)**
- ✓ 57 - Gainage superman bras en avant (buste uniquement)
- ✓ **58 - Gainage superman bras en avant**
- ✓ 59 - Gainage superman bras en arrière
- ✓ 60 - Le crawl
- ✓ **61 - Gainage sur bras & jambe opposée (statique)**
- ✓ **62 - Gainage sur bras & jambe opposée (dynamique)**

→ Sangle abdominale

- ✓ **63 - Gainage du transverse 1 (sur le dos)**
- ✓ **64 - Gainage du transverse 2 (relevé du buste)**
- ✓ **65 - Gainage du transverse 3 (cuillère)**
- ✓ **66 - Gainage du transverse 4 (vélo)**
- ✓ 67 - Soulevé de bassin (genoux fléchis)
- ✓ 68 - Soulevé de bassin (genoux semi-tendus)
- ✓ **69 - Gainage planche ventrale (sur les genoux et 2 coudes)**
- ✓ 70 - Gainage planche ventrale (sur les genoux et 1 coude)
- ✓ 71 - Gainage planche ventrale (sur 1 genou et 1 coude)
- ✓ **72 - Gainage planche ventrale (sur les pieds et 2 coudes)**
- ✓ 73 - Gainage planche ventrale (sur les pieds et 1 coude)
- ✓ 74 - Gainage planche ventrale (sur 1 pied et 1 coude)
- ✓ 75 - Gainage planche ventrale (bras par en dessous)
- ✓ **76 - Gainage planche latérale (sur les genoux)**
- ✓ 77 - Gainage planche latérale dynamique (sur les genoux)
- ✓ **78 - Gainage planche latérale (sur les pieds)**
- ✓ 79 - Gainage planche latérale dynamique (sur les pieds)
- ✓ 80 - Gainage planche latérale (1 bras et 1 jambe au ciel)
- ✓ 81 - Gainage planche latérale (bras par en dessous)
- ✓ 82 - Gainage montée de colline
- ✓ 83 - Gainage araignée

→ Cuisses & fessiers

- ✓ **84 - La chaise (sur 2 jambes)**
- ✓ 85 - La chaise (sur 1 jambe)
- ✓ **86 - Le squat (gainage)**
- ✓ **87 - Le squat (dynamique)**
- ✓ 88 - Descente d'une marche sur 1 jambe
- ✓ **89 - Squat excentrique sur 1 jambe (avec chaise)**
- ✓ **91 - Fentes avant (sur place)**
- ✓ 92 - Fentes avant (en marchant)
- ✓ 93 - Fentes avant (pied arrière sur une chaise)
- ✓ 94 - Fentes arrière à genou haut
- ✓ **95 - Gainage debout avec 1 jambe contre un mur**
- ✓ 96 - Abduction à 4 pattes (genou fléchi)
- ✓ 97 - Abduction à 4 pattes (genou tendu)
- ✓ 98 - Abduction sur le coté à 90° (genou fléchi)
- ✓ 99 - Abduction sur le coté à 90° (genou tendu)
- ✓ **100 - Abduction sur le coté (genou tendu)**

- ✓ 101 - Ronds en abduction (genou tendu)
- ✓ **102 - Relevé arrière de jambe**
- ✓ **103 - Relevé de bassin (sur 2 pieds à plat)**
- ✓ **104 - Relevé de bassin (sur 1 pied à plat)**
- ✓ **105 - Relevé de bassin (sur 2 talons)**
- ✓ **106 - Relevé de bassin (sur 1 talon)**
- ✓ 107 - Relevé de bassin (sur 2 talons sur une chaise)
- ✓ 108 - Relevé de bassin (sur 1 talon sur une chaise)
- ✓ 109 - Gainage planche dorsale
- ✓ **110 - La planche sur 1 jambe (avec baton dans le dos)**
- ✓ **111 - La planche sur 1 jambe (statique)**
- ✓ **112 - La planche sur 1 jambe (dynamique)**
- ✓ **113 - Soulevé de terre (baton dans le dos)**
- ✓ **114 - Soulevé de terre**



Tous les exercices de renforcement musculaire doivent :

- **se faire sans douleurs ! Une sensation de légère brûlure musculaire est normale mais si l'exercice crée ou accentue une douleur, ne le faites pas et changez d'exercice. Je recommande toujours de ne pas commencer le renforcement musculaire tant qu'il persiste de grosses douleurs au repos (si c'est le cas, concentrez-vous sur les assouplissements et étirements).**
- **se faire progressivement. Le nombre de répétitions lors d'un exercice, est variable selon votre niveau. Je vous conseille de commencer par 5 ou 10 répétitions pour chaque exercice, puis augmenter le nombre de série (2 x 10 répétitions, 3 x 10 répétitions, etc...) puis augmenter le nombre de répétitions 15, 20, 25, 30...**