

Exercices pour lombalgiques

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 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. Dans cette position, 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) :

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 " .



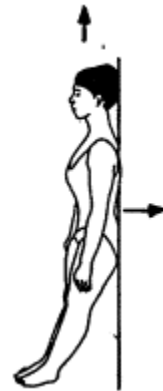
A partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard.

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.

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 10s 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) :

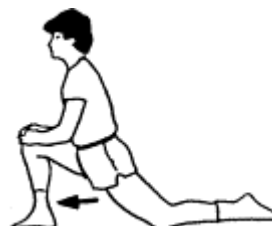
Debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou.

En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse



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.

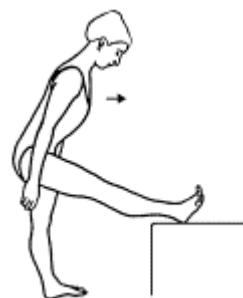


EXERCICE 6 (étirement des Ischio-Jambiers) :

Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches,

Basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide,

Abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.



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) :

A genoux, mains croisées au niveau des épaules, se pencher en avant puis remonter lentement à la station verticale.



Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.

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.

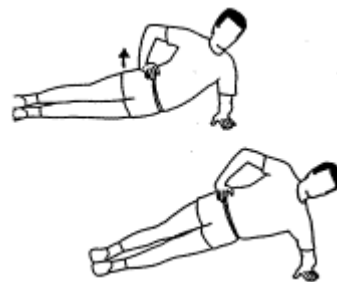


Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit.

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 5s 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, 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 croisées sur les épaules et faire l'exercice ainsi.

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 5s et se reposer **10s**.

Faire l'exercice plusieurs fois, éventuellement en alternance avec l'exercice 13.

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 5s**,

Répéter l'exercice plusieurs fois.

