

10 Exercices pour soigner le mal de dos

Le mal de dos peut être soigné par des exercices musculaires et d'étirement de la colonne vertébrale. Cette gymnastique douce est la seule solution efficace pour soulager les **douleurs des muscles** du bas du dos et le garder en bonne santé.

Préparatifs

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). 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, le temps de contraction est de 6 secondes pour un temps de repos de 6 secondes. Faire environ le nombre de répétitions selon la tolérance.

Installez-vous de préférence dans une pièce calme où vous pourrez être à l'écoute de votre corps. Lors de la pratique de ces exercices, **ne forcez jamais**.

Relaxation

Durant la journée, prendre cette position (10 min).
Jambes surélevées par un canapé ou une chaise. Prendre conscience de la **détente** des muscles lombaires.



Étirement de la chaîne musculaire postérieure

Partant de la position ci-dessus, mettre les jambes contre un mur.
Tirez les pointes de pieds vers le bas, basculez le bassin et plaquez la nuque contre le sol. Aucune douleur vive ne doit être ressentie. Avec l'expérience le support du mur peut être supprimé.



Dos creux Dos rond à 4 pattes

Laissez tomber la colonne, sans forcer, le ventre relâché en inspirant. Ceci est un mouvement d'extension sans charge sur la colonne. Un exercice plus difficile contre le mal de dos est **le gainage du dos et des abdominaux** ; il s'agit d'un exercice contre le mal de dos mais aussi pour tonifier les abdominaux. Rentrez le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne et la nuque. Bien ouvrir les **omoplates**. Ceci est un mouvement de flexion sans charge sur la colonne



Étirements

A 4 pattes glissez les bras vers l'avant, les fémurs restant verticaux. Soufflez en descendant.



Étirement des hanches

Amenez les 2 genoux un par un, sur la poitrine. Les bras peuvent ensuite tirer pour enrrouler le haut du dos



Bascule du bassin

Creuser et décreuser le bas du dos. Bien sentir les séquences de contraction des différents muscles : abdominaux et fessiers



Soulevé de hanches

Poussez sur les talons pour décoller les fesses, puis les vertèbres, de proche en proche jusqu'aux dorsales, maintenir quelques secondes puis redescendre, dans le sens inverse de la montée. Le soulevé de hanches est un exercice de **gainage des dorsaux** pour le renforcement musculaire et la tonicité du dos



Assouplissement du dos

Couché latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit, le bras droit tendu est posé, au sol. Faites un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit, suivez votre main du regard. Il faut terminer avec les épaules le plus près possible du sol. Inspirez, soufflez en fin de mouvement pour aller plus loin. Réalisez l'exercice des 2 côtés.

Étirement unilatéral

Un seul genou monte vers la poitrine, les bras maintiennent la posture. L'autre jambe peut se lever au début. Toujours être relâché pendant l'exercice. Réalisez l'exercice avec chaque jambe.



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.

