



Lombalgie

Les douleurs lombaires sont multifactorielles. Ces exercices visent un renforcement des muscles profonds et une mobilisation de la colonne vertébrale. Un dos en santé doit être à la fois mobile et solide.

Effectuer les exercices à chaque jour. S'assurer que les exercices ne reproduisent pas la douleur et que celle-ci n'augmente pas après la séance.

Ces exercices sont généraux et ne sont pas spécifiques à chaque personne. Pour un entraînement personnalisé, veuillez communiquer auprès d'un professionnel de l'activité physique.

1 : Flexion tronc ischio-jambiers debout



- Debout, pieds largeur des hanches, allonger la colonne vertébrale. Fléchir légèrement les genoux et déposer les mains sur les cuisses. Faire glisser les mains le long des jambes en enroulant lentement une vertèbre à la fois. Partir de la tête et descendre jusqu'au bas du dos. Remonter lentement en déroulant tout le corps une vertèbre à la fois en partant du bas du dos jusqu'à la tête.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	3

2 : Contraction du transverse et du plancher pelvien



Couché sur le dos, jambes allongées ou pliées. Expire : Contracter simultanément le plancher pelvien (siphonner la région du périnée vers l'intérieur), et le transverse (rentre le nombril vers le dos). Inspire : Relâcher, laisser l'abdomen se gonfler. Faire 10 à 20 répétitions.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	10

3 : Étirement des fessiers profonds



Couché sur le dos. Croiser la jambe droite sur la gauche. Les mains croisées derrière la cuisse gauche, ramener la cuisse vers l'abdomen. Ramener les orteils (surtout le petit) vers les genoux. Avec pompage du plancher pelvien: Une fois l'étirement senti dans les fessiers : Inspire : Contracter le plancher pelvien Expire : Relâcher le plancher pelvien

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	00:45 - 00:45

4 : GPS lombaire



Porter le pied droit à l'intérieur du genou gauche et laisser les genoux venir vers le sol à gauche. Placer les mains sous la tête et penser à éloigner les coudes vers le sol et vers l'extérieur du tapis. Diriger le genou droit vers la gauche et la fesse droite vers le talon gauche.

Respirer en pensant à l'étirement dans le côté droit du corps.

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	00:45 - 00:45



5 : ELDOA L4-L5



Pieds en ligne avec les ischions (os des fesses), plier les genoux et les hanches à 90 degrés et tirer les orteils vers les genoux (dorsiflexion).

Menton vers la poitrine, allonger la colonne vertébrale au maximum (coccyx vers le sol et sommet de la tête vers le ciel). Allonger les bras au-dessus de la tête en tenant un plateau imaginaire (paumes vers le ciel, doigts vers l'extérieur).

Penser à soulever le haut du corps en poussant avec les bras et la tête vers le ciel. En même temps, pousser les genoux vers le sol et garder les fesses solidement ancrées dans le sol. Respirer en continu.

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	01:00