

## *Les meilleurs moyens de gérer vos douleurs est de rester actif*

Que faire en cas de crise aiguë ?

**-Le repos au lit n'est pas indiqué**

*-Recommencez à marcher et à être actif en continuant vos activités quotidiennes le plus tôt possible.*

*Adaptez vos activités si nécessaire. Ne restez pas dans la même position et bougez un peu plus chaque jour*

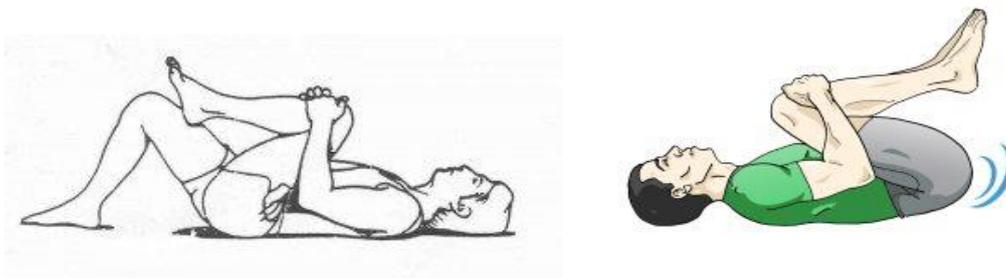
*En complément les exercices suivants sont à débiter dès que possible et à réaliser quotidiennement*

*Les étirements ainsi que le mouvement de renforcement des muscles du dos sont des mouvements que vous devez faire lentement. Lors de l'exécution des exercices d'assouplissement vous devez ressentir une légère sensation d'étirement. Le but de ces exercices est de retrouver une certaine souplesse dans le bas du dos et à force de répéter ces exercices, la douleur dans le bas du dos doit finir par disparaître*

### **Exercice 1 : assouplissement en flexion**

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax en expirant doucement. Gardez la position 20 secondes puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux

Répéter l'exercice 3 fois pour chaque jambe en essayant au fil des répétitions de rapprocher le plus possible le genou du thorax



### **Exercice 2 : assouplissement en rotation**

Allongez-vous sur le dos, bras écartés pour fixer les épaules au sol, serrez les pieds et pliez légèrement vos genoux. En expirant, tournez la tête d'un côté et laissez tomber vos genoux fléchis vers le sol de l'autre côté. Gardez la position 20 secondes. Vos muscles se relâchent.

Reprenez lentement la position initiale et recommencez du côté opposé.

Répéter l'exercice 3 fois de chaque côté



### **Exercice 3 : assouplissement en extension**

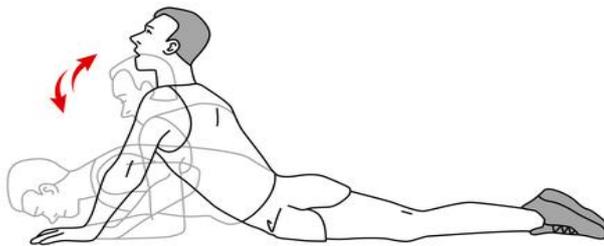
Allongez-vous sur le ventre, en vous appuyant sur les coudes et les avant-bras, les coudes doivent être au niveau des épaules (FIG 1). Plaquez l'avant de votre bassin sur le sol, la cambrure doit venir du bas du dos. Maintenez cette position 30 à 60 secondes en respirant profondément.

Répéter l'exercice 5 à 6 fois

Si cette première posture ne pose pas de difficulté alors vous pouvez encore gagner un peu plus en extension lombaire. Cette posture peut sembler difficile au début et doit être pratiquée en douceur et avec progressivité. Allongez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les coudes et les avant-bras. Les coudes sont au sol, à hauteur des épaules (FIG 1) et les paumes de mains à plat. Relevez les épaules à l'aide des bras. Les bras sont tendus, les hanches et le bassin restent collés au sol en permanence. Gardez la position 10 à 15 secondes en respirant profondément. Reprendre la position de départ et répétez l'exercice 5 à 6 fois



FIG 1



comme pour faire des pompes. Relevez les épaules à l'aide des bras : les bras sont tendus dans la mesure du possible. Les hanches et le bassin restent collés au sol en permanence : gardez la position 10 à 15 secondes en respirant profondément. Reprendre la position de départ.

Répéter l'exercice 5 à 6 fois

En progression, dès que votre dos est moins douloureux et que la deuxième posture d'assouplissement en extension ne vous pose plus de problème et en fonction de vos possibilités, vous pouvez si vous le souhaitez gagner encore en extension lombaire

FIG 2. Allongez-vous sur le ventre, paume des mains près des épaules,

#### Exercice 4 : renforcement des paravertébraux

Allongez-vous sur le dos bras le long du corps et pliez les jambes en ramenant les pieds légèrement écartés au niveau des genoux, inspirez profondément tout en montant votre bassin et alignez le tronc et les cuisses. Gardez cette position 3 secondes. Redescendez doucement en expirant.

Répéter l'exercice 10 fois d'affiler puis avec de l'entraînement vous pouvez enchaîner 20 à 30 mouvements.



En progression, dès que votre dos est moins douloureux, montez le bassin et alignez le tronc et les cuisses puis soulevez une jambe tendue et maintenez la dans l'alignement du tronc. Gardez la position 3 secondes, puis ramenez le pied au sol. Redescendez doucement le bassin en expirant.

Faites la même chose avec l'autre jambe. Répéter l'exercice 5 à 6 fois de suite en alternant jambe droite et jambe gauche