

Mal de dos
15 étirements et
exercices
pour soulager les
douleurs au bas du dos

<http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

Le mal de dos se soigne avec ces **exercices musculaires et d'étirement** de la colonne vertébrale et des muscles lombaires pour la douleur du bas du dos, à faire au moins 3 fois par semaine, idéalement tous les jours.

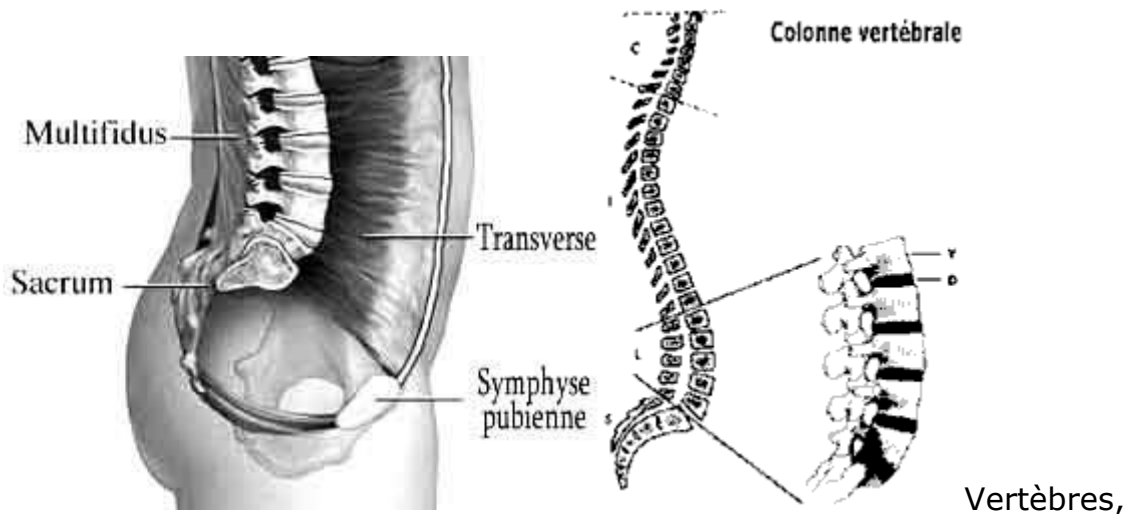


Ce programme de gymnastique douce est le remède le plus efficace à long terme pour supprimer naturellement la douleur au dos, en particulier celle ressentie au réveil le matin, et pour garder un dos en bonne santé. La douleur au dos n'est pas une fatalité. Si on ne sait que faire pour soulager une **hernie discale**, une **sciaticque** ou une lombalgie pour le bas du dos, le port d'une **ceinture lombaire** est une bonne solution transitoire. Des médicaments anti-inflammatoires et myorelaxants peuvent aussi être pris. Il est quand même préférable d'éviter un dos bloqué en appliquant ces quelques **exercices préventifs** de relaxation et d'étirement.

Sommaire

- **Causes du mal de dos**
- **Relaxation**
- **Dos creux Dos rond**
- **Gainage ventral**
- **Étirement dorso-lombaire**
- **Étirement des hanches**
- **Bascule du bassin**
- **Soulevé de hanches**
- **Suspension à une barre**
- **Étirement du dos en rotation**
- **Étirement unilatéral**
- **Étirement contre la sciatique**
- **Extension dorsale**
- **Affiche Mal de dos**
- **Musculation du dos**

Causes du mal de dos



disques, muscles et nerfs sont impliqués dans le mal de dos mais il semble bien que le dysfonctionnement des muscles dorsaux et notamment du muscle **multifidus**, à la suite d'un geste souvent anodin, soit la cause dominante de la douleur du dos. **Sport et mal de dos** sont souvent associés car la sollicitation musculaire est maximale en sport mais aussi parce que la préparation physique et les exercices pratiqués ne correspondent pas toujours au niveau de compétence des pratiquants.

Que faire pour soulager votre dos ?

Les **15 exercices présentés ici** sont des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. Ils nécessitent peu de préparatifs. Il suffit d'être muni d'un tapis de sol pour les exercices à terre et de s'installer dans une pièce calme où l'on pourra être à l'écoute de son corps pour exécuter les **mouvements de relaxation** proposés. Lors de la pratique de ces exercices, on ne doit jamais forcer. En cas de douleur persistante la consultation d'un médecin est fortement conseillée. Ces exercices de gymnastique sont recommandés à tout âge.

Des exercices réparateurs ou préventifs tels que postures ou **étirements des muscles de la chaîne postérieure** pratiqués régulièrement sont les meilleurs remèdes sur le long terme. Ils feront disparaître définitivement le mal au dos.

Les 15 exercices du plan anti-douleur dorsale

Exercices de relaxation

Position allongée



Durant la journée, il s'agit de prendre cette position allongée durant 10 minutes en ayant les jambes surélevées posées sur une chaise. Le but est de relâcher les muscles dorsaux en se focalisant sur les **muscles lombaires** pour le bas du dos, dans le creux des reins, et les **trapèzes** pour le haut, entre les épaules et le cou.

Suspension à une barre



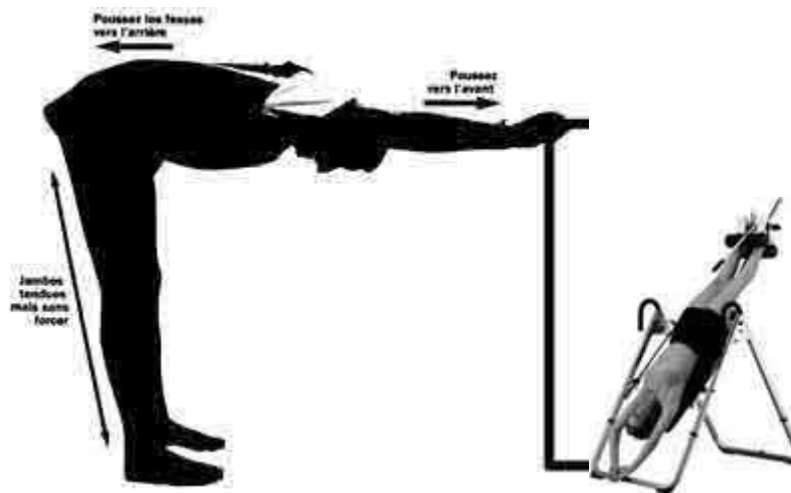
En position suspendu à une barre, on doit se détendre et sentir son corps s'allonger, genoux pliés, pieds au sol. On maintient la position le plus longtemps possible en respirant profondément. Il est risqué de sauter pour descendre quand on lâche la barre car on peut ainsi provoquer un pincement discal.

**Exercices d'étirement
pour soulager les
tensions musculaires**

Étirement de la chaîne musculaire postérieure

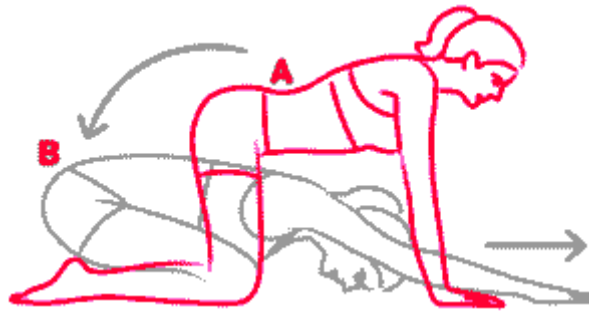


En position couchée, les jambes sont étendues vers le haut. Cet étirement de la chaîne musculaire postérieure impose de garder les pieds fléchis, les orteils en direction du visage. Les fesses doivent être collées au mur. Les bras sont allongés le long du corps. Il faut enfin plaquer bassin et nuque contre le sol. Il est aussi possible de pratiquer des **étirements du dos** en position assise ou debout ou d'utiliser un appareil d'étirement.



Pour l'exercice en position debout il y a 3 actions à coordonner: pousser les fesses vers l'arrière, pousser les bras vers l'avant, garder les jambes tendues mais sans forcer.

Étirement dorso-lombaire



En position quadrupédique l'exercice consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et en descendant les épaules le plus près possible du sol.

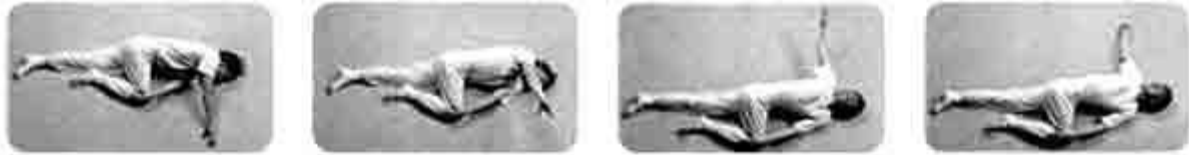
Étirement des hanches



L'étirement des hanches consiste à amener les 2 genoux un par un, sur la poitrine. Les bras peuvent ensuite tirer pour enrouler aussi le haut du dos.

Étirements du dos en rotation

1° exercice



A partir de la position couchée latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit. Puis on fait un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit en suivant la main du regard. On termine avec les épaules le plus près possible du sol. Il faut inspirer puis souffler en fin de mouvement pour aller plus loin. L'exercice doit être réalisé des 2 côtés.

2° exercice



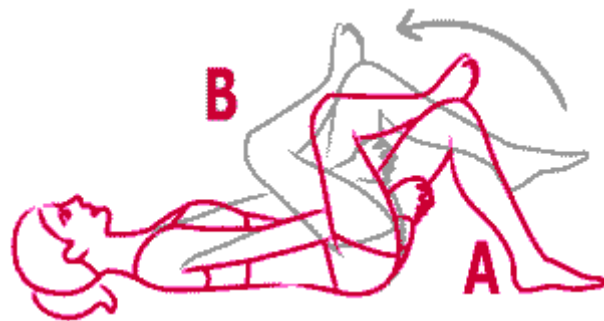
Ce 2° exercice d'étirement du dos en rotation s'effectue genoux fléchis à 90°. Les épaules ne doivent pas décoller du sol. Le relâchement des abdominaux obliques et des muscles de l'abdomen doit être maximal pour pouvoir poser le côté des cuisses au sol à droite puis à gauche durant au moins 30 secondes.

Étirement unilatéral du psoas



Un seul genou monte vers la poitrine, les bras aident à maintenir la posture. L'autre jambe peut se lever au début. On doit toujours être relâché pendant l'exercice. L'**étirement du psoas** permet d'éviter des blocages vertébraux et augmente, par un gain de souplesse et d'aisance, l'efficacité du geste sportif.

Étirement du pyramidal contre la sciatique



En position couchée sur le dos, les 2 jambes sont d'abord pliées, les pieds sont à plat sur le sol. On doit amener le pied droit sur le genou gauche puis passer les mains sous le genou gauche ou derrière la cuisse gauche selon la souplesse du sujet et tirer avec les bras vers la poitrine. On effectue ensuite le même exercice de l'autre côté. La position bras fléchis en traction doit être maintenue 20 à 30 secondes. Cet exercice soulage et prévient plus particulièrement les douleurs au bas du dos ayant pour origine une **compression du nerf sciatique** par le muscle pyramidal aussi appelé muscle piriforme.

**Exercices de
musculature fine ou
statique**

Dos creux Dos rond



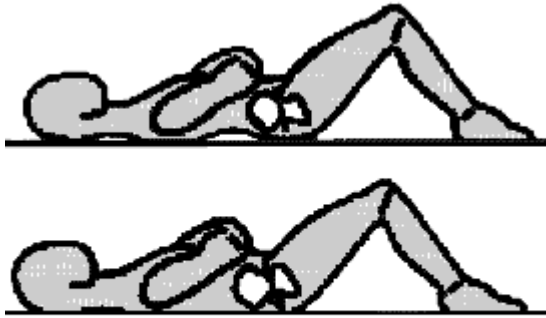
L'exercice Dos creux-Dos rond consiste à alterner lentement, toutes les 5 secondes, et sans a-coup, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, sans forcer, le ventre bien relâché en inspirant. Ceci est un mouvement de relaxation et d'extension sans charge sur la colonne. Lorsqu'on passe en dos rond il faut rentrer le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne et la nuque. Ceci est un mouvement de flexion sans charge sur la colonne vertébrale.

Gainage ventral



Le **gainage ventral** est un exercice complet; il soulage le mal de dos et il tonifie les **abdominaux transverses** ce qui permet d'**aplatir le ventre**.

Bascule du bassin



Creusez et décreusez le bas du dos

La bascule du bassin s'effectue jambes pliées.

On creuse et décreuse le bas du dos en insistant sur les séquences de contraction des différents muscles: **abdominaux, fesses, lombaires**.

Soulevé de hanches en appui dorsal



Le soulevé de hanches s'effectue en poussant sur les pieds et en décollant les fesses, puis les vertèbres lombaires, puis les vertèbres dorsales. On doit maintenir la position au moins 30 secondes sans cambrer puis redescendre, dans le sens inverse de la montée, des vertèbres dorsales aux lombaires. Le soulevé de hanches est un exercice de **gainage du dos** utile pour le renforcement musculaire et la tonicité de la chaîne musculaire postérieure. Il est à faire en série de 3 de 30 secondes à 1 minute, avec une récupération de 30 secondes.

Extension dorsale

En Position de départ on est allongé à plat ventre sur un tapis, le dos des mains est posé sur les fesses. Le mouvement consiste à décoller au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Les mains restent posées sur les fesses. Il faut maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

Tonification dorso-lombaire

***Décoller au maximum les
jambes du sol ainsi que la tête***



Affiche des exercices pour soulager le mal de dos

Sport et Bien-Etre

10 exercices pour vaincre le mal de dos



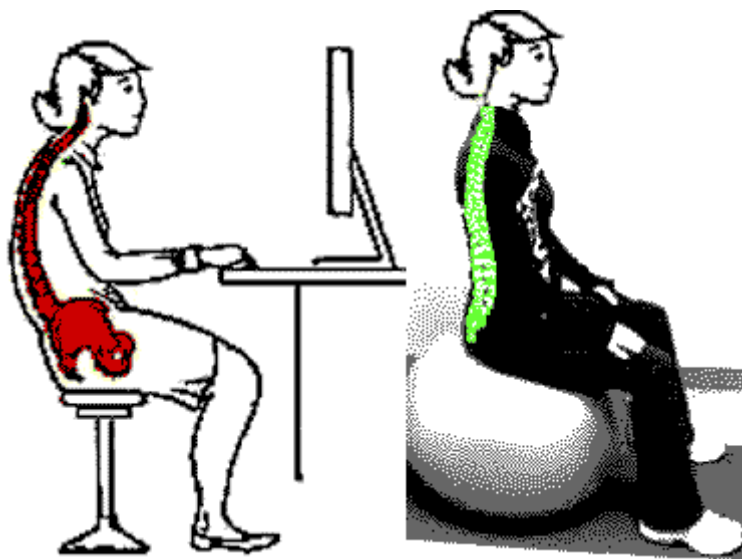
<http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

Autres exercices de Musculation et d'étirements contre les douleurs dorsales

Les étirements

La **colonne vertébrale**, aussi nommée rachis, est le support du dos; elle est constituée d'un empilement de 33 vertèbres séparées par des disques. L'**hernie discale** dans la région lombaire est la principale pathologie du bas du dos et des disques intervertébraux. Les **étirements** sont essentiels pour une pratique sportive sans blessure. **Étirer le psoas** est un des principaux gestes-santé d'une bonne préparation physique; si le psoas est rétracté, il peut être source de douleurs au ventre (**point de côté**) et au dos (lombago).

La musculation du dos



La **musculation du dos** peut se pratiquer avec ou sans matériel. On peut rapidement muscler le dos en pratiquant le **soulevé de terre**. On peut aussi utiliser un **ballon de gym** comme siège de travail, chez soi ou même au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires et affiner les sensations d'équilibre postural. Avoir un dos musclé répond à un souci de santé, ne plus avoir mal au dos, mais muscler son dos permet aussi de maigrir car la construction et l'entretien des muscles augmente le **métabolisme de base**.