



L'INFO DES INFIRMIERES DU SERVICE MEDICAL

LES LOMBALGIES

Manuel d'exercices



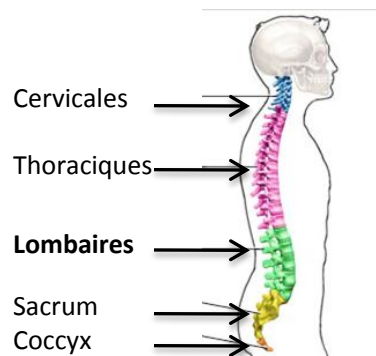
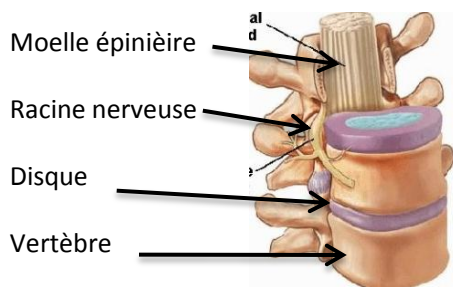
GS/ME
03/2009

MANUEL D'EXERCICES

Le message essentiel à retenir est de RESTER ACTIF, c'est le meilleur moyen de prendre en charge les lombalgies aspécifiques.

Ce document vous aidera au travers de différents exercices à soulager ou à éviter la majorité des douleurs lombaires.

ANATOMIE DE LA COLONNE:

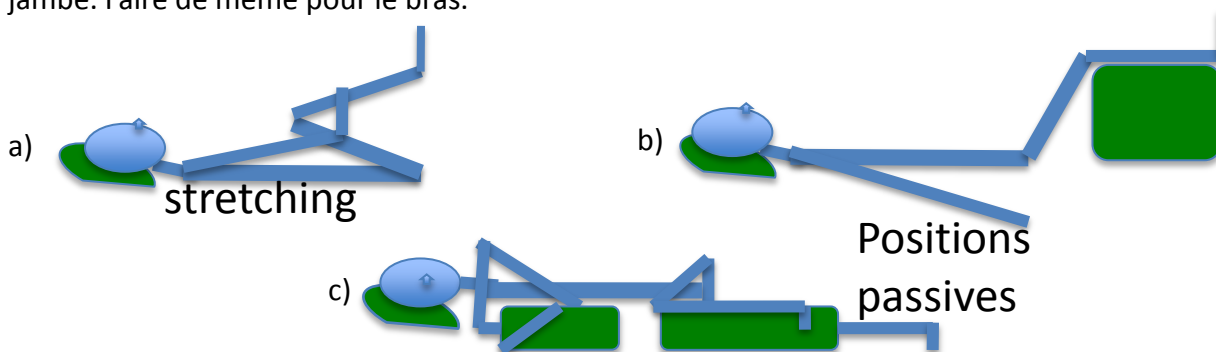


Les raisons pouvant augmenter ou provoquer des douleurs lombaires sont les mauvaises postures, le manque d'exercices, le surpoids, les mouvements répétitifs ou incorrects, le stress.

1 . POSITIONS ATTENUANT LES LOMBALGIES AIGUES

Rappel: Il est important de respirer profondément et régulièrement pendant les exercices. Ceci permet l'oxygénation de tout le corps et l'élimination du dioxyde de carbone et donc une réelle relaxation.

- Couché sur le dos, pliez vos jambes et tirez vos genoux contre la poitrine en expirant
- Couché sur le dos, pliez vos genoux et placez un coussin sous les mollets
- Couché sur le côté, posez votre jambe supérieure sur un coussin positionné devant le genou de l'autre jambe. Faire de même pour le bras.

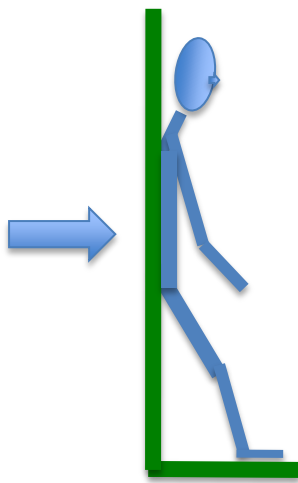


2. COMMENT GERER ET PREVENIR LES LOMBALGIES PAR LA BASCULE DU BASSIN ?

La bascule du bassin est primordiale et doit être bien comprise avant tout exercice. Elle procure un soulagement rapide de la douleur et maintient le bas de la colonne dans une bonne position.

- Première position: S'allonger sur le dos, un petit coussin sous la tête, les genoux pliés et pieds à plat au sol (cette position entraîne déjà naturellement la bascule du bassin). Inspirez avec le nez, relâchez le ventre et soufflez ensuite avec la bouche en rentrant le ventre et collant le dos au sol. Recommencez plusieurs fois l'exercice.





b) deuxième position: Positionnez-vous debout, la tête droite avec le menton rentré, le dos appuyé contre un mur, les mains soit dans le dos ou relaxes pendantes, les jambes légèrement pliées, écartées et les pieds éloignés du mur.

Inspirez puis expirez en rentrant le ventre, en serrant les fesses de façon à appuyer fermement le bas du dos contre le mur ou les mains.
Détendez-vous et recommencez plusieurs fois l'exercice

c) Si vous avez compris la bascule du bassin, vous devez être capable de la faire en étant simplement debout les jambes légèrement écartées.



3. STRETCHING & EXERCICES

Si vous souffrez d'une hernie discale ou tout autre problème lié aux vertèbres, il est important de le signaler à votre thérapeute avant tout exercice. Si vous souffrez d'une lombalgie aiguë, attendez que les douleurs régressent avant de reprendre tout exercice.

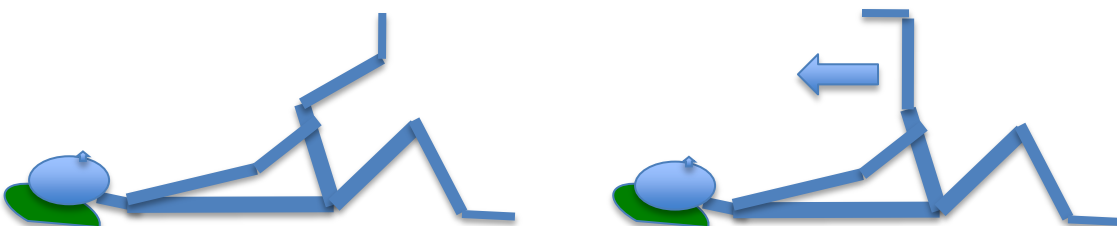
Les exercices qui renforcent les muscles abdominaux, du dos et des jambes vous aideront à maintenir une bonne posture du dos et du corps.

Pour être efficace, les exercices doivent être fait régulièrement (10 min/jour) et pendant au moins un mois. Les mouvements doivent être faits lentement sans forcer, sans à coup et sans provoquer de douleurs.

a) ELONGATION

Couchez-vous sur le dos, menton rentré et répétez l'exercice de la bascule du bassin (cf2). Assurez-vous que votre bas du dos appuie bien contre le sol.

Prenez votre jambe gauche dans les mains au niveau du genou en tirant légèrement dessus. Tendez ensuite la jambe en essayant de la faire venir contre vous. Vous devez ressentir un étirement sur l'arrière du membre inférieur. Tenir cette position et la répéter avec l'autre jambe.



b) POSITION DU CHAT A DOS ROND

Mettez- vous à quatre pattes les mains posées à la hauteur des épaules et les genoux au niveau des hanches. Votre tête est relâchée, faites le dos rond le plus haut possible et tenir cette position. A répéter plusieurs fois en alternant avec des position de décontraction dos à plat sans creuser.



c) EXERCICES POUR LES MUSCLES ADOMINAUX CENTRAUX (grands droits)

Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées et posées au niveau des mollets sur une chaise.

Contractez les muscles abdominaux en rentrant le ventre et en collant le dos au sol. Gardez le menton rentré et les bras tendus devant vous. En expirant, essayez d'aller d'attraper les pieds de la chaise en décollant légèrement les épaules du sol.

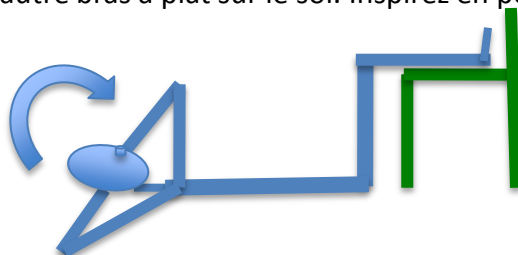
Inspirez en reposant les épaules et recommencez 10 x. Faire 3 séries de cet exercice en alternant avec des temps de relaxation couché.



d) EXERCICES POUR LES MUSCLES ABDOMINAUX OBLIQUES

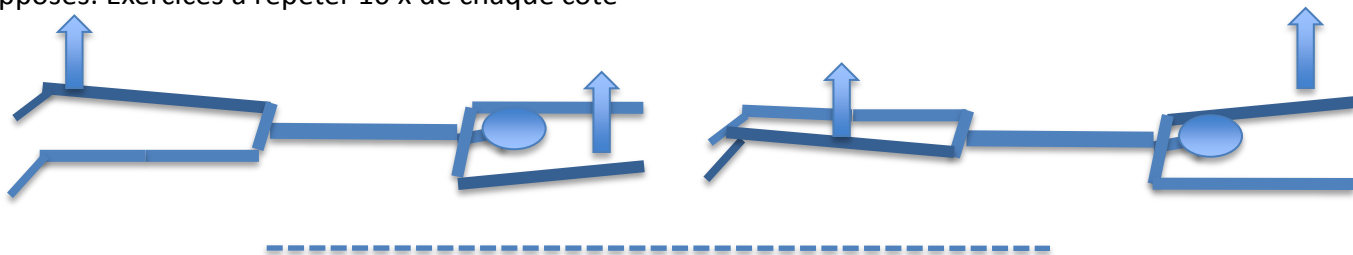
Installez-vous comme dans l'exercice c en rentrant le ventre et en plaçant les mains derrière la tête.

En expirant, décollez légèrement une épaule du sol en ramenant le coude du même bras devant vous, sans tirer sur la nuque et en gardant l'autre bras à plat sur le sol. Inspirez en posant l'épaule et répétez 15 x par côté.



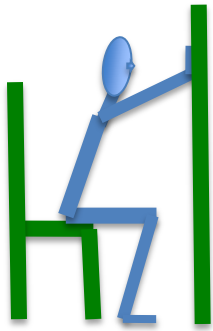
e) EXERCICES POUR LES MUSCLES DORSAUX

Couchez-vous à plat ventre. Contractez les fesses et les muscles abdominaux: Décollez lentement une jambe du sol de quelques centimètres en extension en même temps que le bras opposé qui est tendu devant vous. Reposez lentement ces deux membres et recommencez avec les deux autres membres opposés: Exercices à répéter 10 x de chaque côté

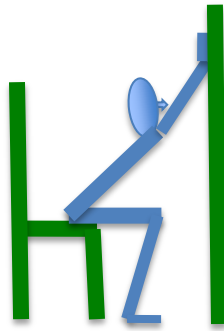


SPORT : L'exercice physique régulier est bénéfique pour le dos. Maintenir simplement une activité régulière comme la marche, le vélo et la natation (ex : nage sur le dos), ceci afin de renforcer toute la musculature du dos. Cependant, certains sports (football, rugby, volleyball, karaté, etc...) à mouvements brusques ou entraînant des chocs lombaires sont néfastes.

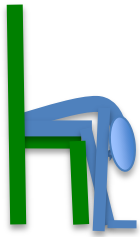
REGULIEREMENT PENDANT LA JOURNEE, ETIREZ-VOUS ET RELAXEZ-VOUS



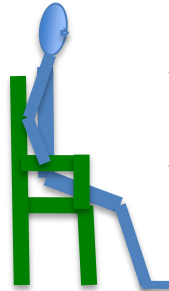
1)
Asseyez -vous face à un mur les mains appuyées en hauteur devant vous



2) Avancez votre haut du corps contre le mur en créant un étirement du dos. A répéter 10 x



Assis sur votre chaise, laissez tomber votre haut du corps en avant la tête soit entre ou sur les genoux et les bras pendant . Restez ainsi 1 à 2 min .Revenir à la position assise lentement en déroulant la colonne

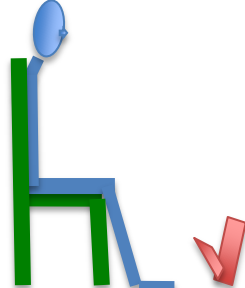
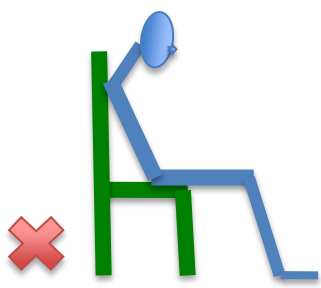


Appuyez-vous sur les accoudoirs de votre chaise et décollez vos fesses du siège. Dans cette position , relâchez votre bas du dos. A répéter selon bien être de l'exercice



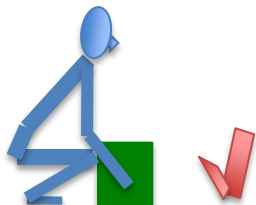
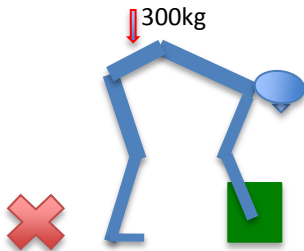
Croisez vos jambes. Gardez votre dos droit et placez une main sur votre genou opposé et l'autre main dans le dos. Tournez lentement votre dos en direction du bras qui est dans le dos e maintenant cette position quelques secondes. A répéter pour l'autre côté

COMMENT S'ASSEOIR CORRECTEMENT ?

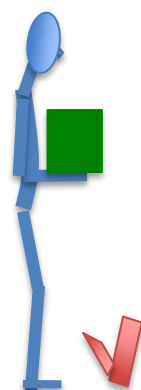
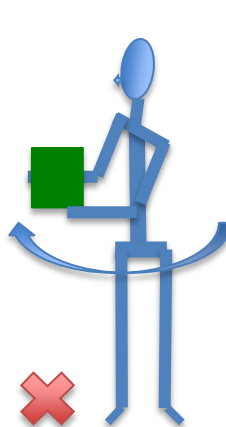


Bien s'asseoir au fond de la chaise de façon à ce que le dos soit bien tenu par le dossier. Les pieds doivent être posés à plat devant la chaise.

COMMENT SOULEVER UN OBJET ?



Pliez toujours vos jambes pour prendre ou soulever un objet au sol



Bien tenir l'objet contre vous et devant vous.