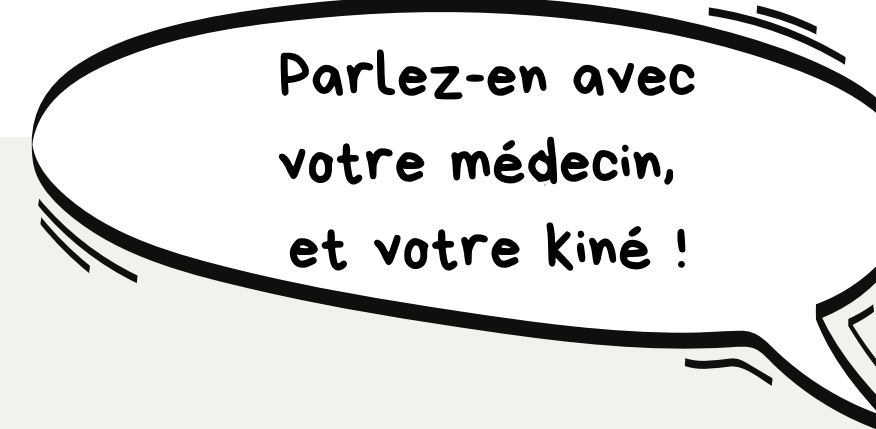


# Mal de dos / Lombalgie : les messages clés

La peur de bouger et d'avoir mal ralentit la guérison  
**Le bon traitement, c'est le mouvement !**

Voici une série d'exercices pour améliorer votre mal de dos.

Ils sont à répéter tous les jours, pendant 10 minutes maximum, sur une surface dure mais douce (tapis, moquette). Ils ne doivent pas provoquer de douleur importante.



## 1 Assouplissement



### Exercice n° 1 (étirement du bas du dos) :

**Position de départ :** allongé sur le dos, les jambes pliées.

**Mouvement :** prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 20 sec puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.



### Exercice n° 2 (étirement des muscles antérieurs de la cuisse) :

**Position de départ :** une jambe en avant, genou plié à 90°, l'autre genou à terre le plus en arrière possible ; vous pouvez tenir le genou en avant avec les 2 mains, ou avec une seule main, en prenant un appui avec l'autre main pour vous stabiliser.

**Mouvement :** poussez le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche et de la cuisse ; maintenez la position pendant 20 sec puis recommencez de l'autre côté. N.B : penchez un peu le tronc si la position entraîne une cambrure douloureuse du dos.



### Exercice n° 3 (étirement des muscles postérieurs du membre inférieur) :

**Position de départ :** debout sur une jambe, le dos droit, les mains sur les hanches, l'autre jambe tendue posée sur un tabouret (ou une chaise, une marche d'escalier, la hauteur du support dépendant de votre souplesse).

**Mouvement :** penchez-vous en avant en gardant le dos droit, jusqu'à sentir une tension en arrière de la cuisse ; vous pouvez aussi relever la pointe du pied pour étirer le mollet. Maintenez la position pendant 20 sec puis recommencez de l'autre côté.

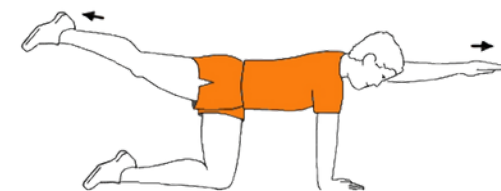
## 2 Renforcement musculaire



### Exercice n° 4 (renforcement des abdominaux) :

**Position de départ :** allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds écartés de 20 cm, mains croisées derrière la nuque.

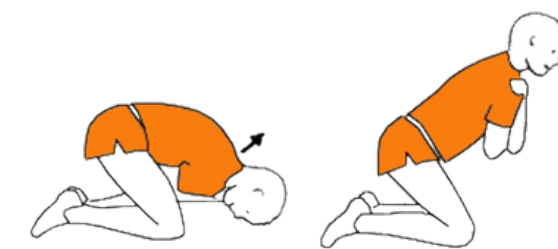
**Mouvement :** décollez la tête et une épaule du sol, en rapprochant le coude vers le genou opposé (par exemple coude gauche vers le genou droit). Tenez la position 6 sec puis redescendez lentement. Reposez-vous 6 sec et refaites le mouvement de l'autre côté. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.



### Exercice n° 5 (renforcement des muscles lombaires) :

**Position de départ :** à quatre pattes.

**Mouvement :** décollez et tendez la jambe droite en arrière et, en même temps, tendez le bras gauche en avant ; tirez bien sur le bras et la jambe, vous devez sentir une tension dans les muscles du dos. Maintenez la position 6 sec puis ramenez les membres. Reposez-vous 6 sec et refaites le mouvement de l'autre côté. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.



### Exercice n° 6 (renforcement des muscles lombaires) :

**Position de départ :** à genoux, mains croisées au niveau des épaules, penché en avant, la tête touchant le sol.

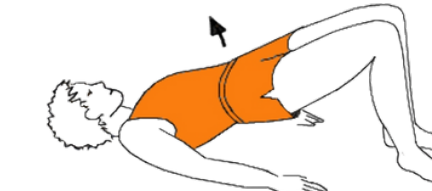
**Mouvement :** remontez lentement en gardant le dos bien droit et la tête dans le prolongement du dos, jusqu'à une position avec le tronc un peu penché. Maintenez cette position 6 sec puis redescendez lentement. Reposez-vous 6 sec avant de recommencer. Répétez l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos (une dizaine de fois).



### Exercice n° 7 (renforcement des muscles lombaires) :

**Position de départ :** allongé à plat ventre, le dos des mains posé sur les fesses.

**Mouvement :** décollez au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Maintenez la position 6 sec puis relâchez 6 sec. Répétez une dizaine de fois.



### Exercice n° 8 (exercice de renforcement global) :

C'est un exercice plus global, renforçant les abdominaux et les muscles du dos. Vous pouvez le trouver plus facile que les précédents et donc commencer par celui-ci si vous avez des difficultés avec les autres exercices.

**Position de départ :** allongé sur le dos, les jambes pliées, les bras un peu écartés posés sur le sol.

**Mouvement :** décollez les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit, contractez les abdominaux, serrez les fesses. Tenez 6 sec et reposez-vous 6 sec. Répétez 10 à 20 fois.



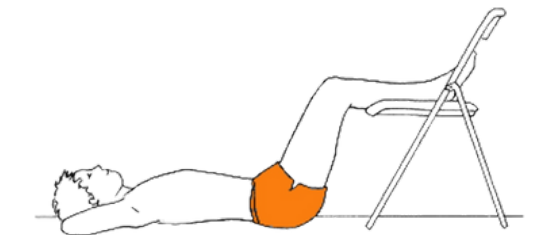
### Exercice n° 9 (renforcement du quadriceps) :

A faire si vous sentez que vous n'avez pas assez de force pour vous relever de la position accroupie.

**Position de départ :** debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant

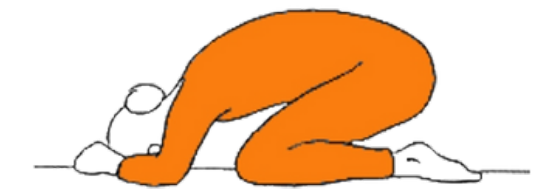
**Mouvement :** glissez vers le bas, comme si vous vouliez vous asseoir, arrêtez-vous quand vos jambes sont pliées à angle droit ; le dos et la tête restent en contact avec le mur. Tenez la position le plus longtemps possible, en respirant profondément.

## 3 Relaxation



### Position n°1 :

Etendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.



### Position n° 2 :

Agenouillé, assis sur les talons, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant sur le sol.

### Sources

Fiche lombalgie Planet Santé  
Pays de la Loire internet Santé



Allez voir la vidéo de WhyDoc sur le mal de dos



Testez Activ'dos,  
l'appli de l'Assurance maladie pour aider à lutter contre le mal de dos.