

Douleurs dorso-lombaires **restructurer votre dos**

1

Renforcement postural pour les problèmes de dos : dorsaux lombaire



Conseil d'exécution :

Assis, les jambes fléchies, les dessous de pieds collés, dos droit et légèrement cambré au niveau des lombaires, la tête et le regard horizontaux, les bras s'étirant vers le haut. Tenir la position sur 5 séries de 30 secondes minimum.

Variantes : Élastiques, ballon, petits haltères, position des bras

2

Diminution des douleurs grâce à une bonne utilisation de son diaphragme

Allonger sur le dos, les jambes légèrement écartées. Les mains placées sur le ventre.

Inspirez par le nez et essayez de faire passer l'air dans votre ventre, de façon à le gonfler. « Prenez l'image d'un ballon rouge que vous gonflez » puis expirez lentement de façon à dégonfler le ballon entièrement, dans cette phase vous penserez aussi à contracter un maximum vos abdominaux, une fois tout l'air expirez. Recommencez 10 fois, sans utiliser de respiration thoracique (dite respiration du stress en utilisant votre poitrine).

3

Renforcement des Lombaires pour votre posture et votre maintien en station debout ou assise

1er exercice : Conseils pratique : Choisir un poste de travail, un canapé sans accoudoir ou un élément surélevé solide.

Conseil d'exécution : placez vous de façon à avoir les jambes dans le vide, puis décollez vos jambes le plus tendues possible, maintenir la position statique sur 5 séries de 45 secondes minimum.

2d exercice : Sans support, allongé à plat ventre, bras tendus dans le prolongement du tronc, regard vers le sol, placé le bassin en rétroversion pour éviter une lordose lombaire. Décoller légèrement le buste du sol, sans jamais décoller les jambes et tenir la position sur 5 séries de 45 secondes minimum.

4

Etirement de la partie postérieure :

1er exercice : Position de départ : penchez vous en avant, jambes tendues et mettez vos mains en appui sur un élément à hauteur de hanches (ex : une table). En gardant le dos droit, éloignez vos fessiers le plus possible du point d'appui et fléchissez de plus en plus vos genoux, souffler lentement et ressentez votre dos s'étirer.

2d exercice : Assis jambes tendues, fléchissez le tronc afin d'attraper vos pieds sans fléchir les genoux.