

Exercices pour le dos

Généralités

Vos propres muscles dorsaux sont sans conteste le meilleur soutien pour votre dos. L'exécution régulière d'exercices pour le dos évite souvent le besoin de porter un corset ou une ceinture orthopédique. Les muscles du dos peuvent vous procurer tout le soutien voulu si vous les faites travailler par des exercices habituels prescrits par un médecin.

Exercices

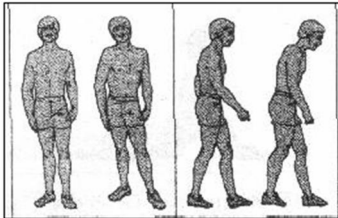
Suivez la série d'exercices prescrits par votre médecin. Augmentez graduellement la fréquence de vos exercices au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, mais

arrêtez si vous êtes fatigué. Si vos muscles sont contractés, prenez une douche ou un bain chaud avant de faire vos exercices pour le dos. Si la douleur s'atténue lorsque vous répétez un exercice donné, cela veut dire que cet exercice est approprié à votre état. Par contre, si la douleur s'accroît lorsque vous répétez un exercice donné, vous devez renoncer à cet exercice.

Installez-vous sur un tapis ou une carpe. Glissez un petit coussin sous votre cou. Portez des vêtements amples. Cessez d'exécuter tout exercice qui vous cause des douleurs jusqu'à votre prochaine visite chez le médecin.

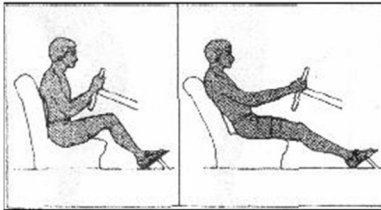
De bons trucs pour un dos en santé

Position debout et marche



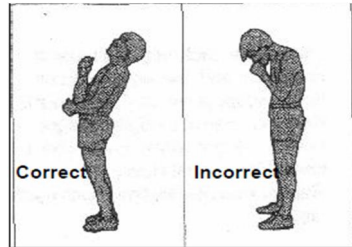
Tentez de marcher en pointant les orteils vers l'avant; mettez le plus gros de votre poids sur vos talons, gardez la poitrine vers l'avant et levez le devant du pelvis tout comme si vous gravissiez une côte. Tenez-vous comme si vous essayiez de toucher le plafond avec le dessus de la tête, les yeux droits en avant. Tous les éléments de la bonne posture découlent de ces simples manœuvres.

Conduite



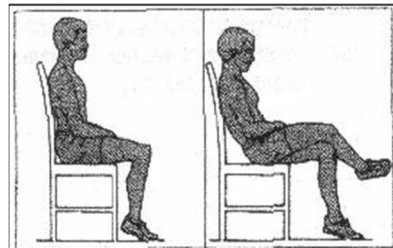
Choisissez un siège ferme et installez un oreiller rembourré ou un support spécial pour banquette. Asseyez-vous près du volant et pliez les genoux. Au cours des longs voyages, arrêtez-vous à toutes les une ou deux heures et marchez pour lâcher la tension et détendre vos muscles. Le fait de se pencher en arrière après avoir été en position assise prolongée contribue souvent d'atténuer la douleur lombaire.

Toux/éternuement



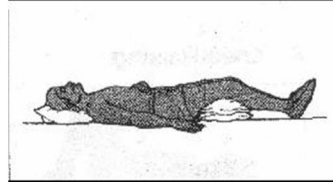
Tenez-vous debout et penchez-vous en arrière lorsque vous toussiez ou éternuez

Position assise



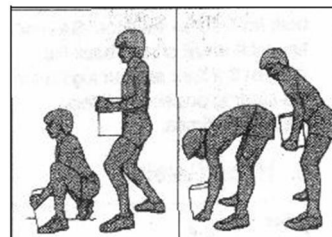
Asseyez-vous sur une chaise à dossier rigide qui soutient la région lombaire de la colonne vertébrale (bas du dos). Souvent, un petit rouleau placé entre la chaise et le bas de votre dos peut contribuer à maintenir la courbure du dos (lordose). Les secrétaires devraient régler la hauteur de leur chaise selon leur posture. Quand vous travaillez en position assise prolongée, faites des pauses-exercices : levez-vous, marchez et faites quelques exercices pour le dos en position debout.

Sommeil



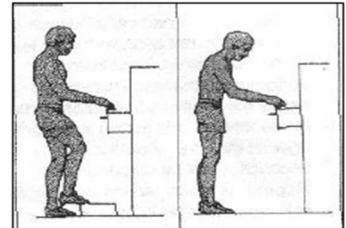
Dormez sur un matelas ferme. Si vous avez des maux de dos importants, étendez-vous sur le dos et glissez un oreiller sous les genoux et sous la tête. Si vous pliez une serviette dans le sens de la longueur et que vous l'enroulez autour de la taille, vous parviendrez souvent à accroître le confort de votre dos durant votre sommeil.

Soulèvement d'objets



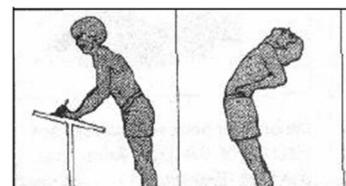
Pliez les genoux, accroupissez-vous et soulevez l'objet en utilisant les muscles de vos cuisses et non ceux de votre dos. Maintenez la lordose lombaire (courbure des reins). Déplacez-vous lentement et évitez les mouvements brusques. Évitez autant que vous possible de soulever des poids devant vous au-dessus de la ceinture. Évitez de vous pencher pour soutenir des objets lourds dans des coffres à bagages, puisque cela fait trop forcer les muscles des reins.

Travail-position debout



Tentez de prévenir la fatigue causée par un travail prolongé en position debout. Pliez les hanches et les genoux en posant occasionnellement le pied sur un tabouret ou un banc. Évitez d'accentuer la lordose (courbure des reins trop prononcés) lorsque vous êtes debout. Cette posture exerce une pression sur les petites articulations du dos, causant la fatigue. L'exercice de la bascule du bassin effectué en position debout soulage de la fatigue.

Travail-position courbée



Si vous devez travailler en position courbée pendant de longues périodes, interrompez cette posture en vous redressant bien droit et en vous penchant en arrière six fois. Autant que possible, évitez de travailler en position courbée pendant de longues périodes.

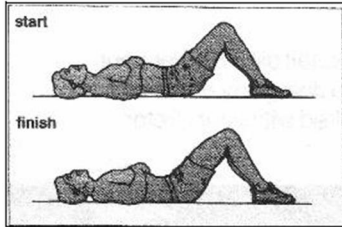
EXERCICES

Flexion

Généralités

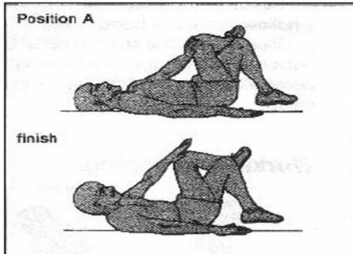
Recherchez l'activité physique. Les muscles se contractent et demeurent en état de spasme s'ils n'ont pas l'occasion de se détendre.

1. Bascule du bassin



Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol et contractez vos muscles abdominaux et fessiers. N'exercez aucune pression avec les pieds. La pression doit s'exercer uniquement au niveau des muscles abdominaux, ce qui fait basculer le bassin en avant et aplati le dos contre le sol. Restez dans cette position pendant 6 secondes; relâchez pendant 6 secondes. Répétez six fois. Lorsqu'on s'initie à cet exercice, il est souvent avantageux de placer une main dans la courbure du dos pour sentir les reins s'appuyer sur le sol.

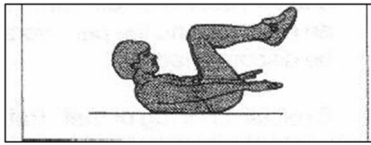
2. Pression du bras sur le genou opposé



Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol. Prenez la position de la bascule ou bassin (exercice #1). Pliez la hanche et le genou droits de façon à former un angle de 90 degrés (position A). Posez la main gauche sur le genou droit en gardant le bras allongé. Levez la tête et rentrez le menton. Exercer ensuite une pression du bras sur la jambe de manière à produire une bonne contraction abdominale. Comptez jusqu'à six et relâchez. Répétez six fois avec les mêmes bras et jambe. Recommencez l'exercice complet avec la jambe et le bras opposés.

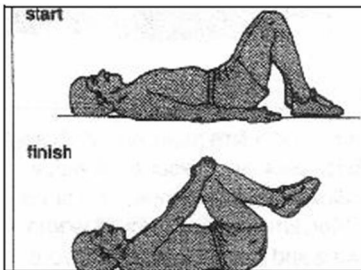
Remarque : Comme il s'agit d'un exercice isométrique, il ne doit y avoir aucun mouvement.

3. La boule



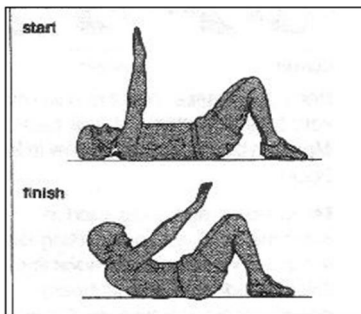
Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol. Prenez la position de la bascule du bassin (exercice # 1). Approchez vos genoux de votre poitrine. Abaissez le menton sur votre poitrine. Gardez les bras allongés près du corps et légèrement levés. Mettez-vous en boule en essayant de toucher vos genoux de votre front. Répétez six fois.

4. Élévation des genoux



Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol. Saisissez vos deux genoux et tirez-les vers vous aussi près de votre poitrine que possible. Restez dans cette position pendant trois secondes puis revenez lentement à la position initiale. Assurez-vous que vos reins s'appuient bien sur le sol pendant que vous reprenez votre position initiale. Relâchez. Répétez six fois.

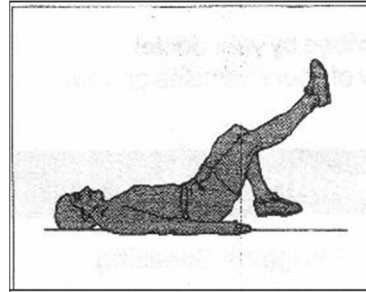
5. Élévation de la tête



Étendez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol. Prenez la position de la bascule du bassin exercice #1). Levez et allongez complètement les bras. Appuyez le menton sur la poitrine. Élevez ensuite la tête en direction des genoux, adoptant une position courbée comme pour vous relever. Les pieds bien à plat sur le sol, soulevez-vous jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol.

Gardez cette position pendant six secondes; relâchez pendant six secondes. Répétez six fois.

6. Élévation de la jambe

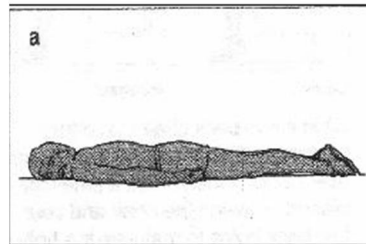


Étendez-vous sur le dos une hanche et un genou fléchis et une jambe allongée sur le sol. Prenez la position de la bascule du bassin (exercice #1). Tout en gardant en extension le genou de la jambe allongée, levez celle-ci lentement jusqu'à la hauteur du genou fléchi, puis abaissez-la lentement sur le sol. Répétez l'exercice six fois de chaque côté.

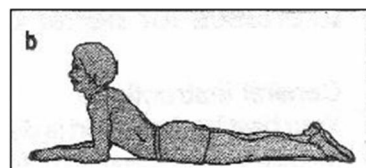
7. Extension

Généralités

Des études cliniques récentes menées au Canadian Back Institute ont montré que les exercices d'extension suivante contribuent souvent à atténuer les douleurs d'origine discale. Répétez ces exercices aux deux heures et de six à huit fois par jour.

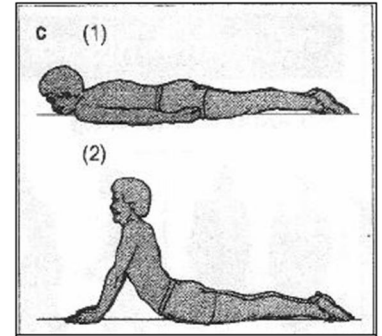


a) Étendez-vous par terre sur le ventre, les bras le long du corps et la tête tournée sur le côté. Faites ensuite un effort conscient pour détendre vos muscles du bas du dos. Vous devez effectuer cet exercice avant chaque séance d'exercices. Gardez cette position pendant quelques instants.

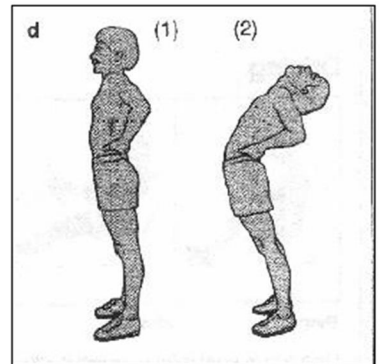


b) Même position initiale que l'exercice #7 a). Placez les coudes en-dessous des épaules et faites peser la partie supérieure de votre corps sur vos avant-bras. Gardez cette position

pendant cinq minutes si vous constatez un soulagement de la douleur. Si cet exercice vous fait du bien, passez à l'exercice #7 c).



c) Position initiale. Étendez-vous sur le ventre, le menton appuyé sur le sol (1). Placez ensuite les mains sous les épaules. Redressez les coudes et soulevez la partie supérieure de votre corps autant haut qu'il vous est possible (2). Gardez le bassin, les hanches et les jambes complètement étendus. Tentez d'étirer votre dos le plus possible tout en gardant les bras aussi droits que possible. Gardez cette position pendant deux secondes. Revenez à la position initiale. Répétez 10 fois.



d) Position initiale. Écartez les pieds de la largeur des épaules. Placez les mains dans la courbure du dos, les doigts pointant vers l'arrière (1). Courbez ensuite la taille vers l'arrière, le plus loin possible, tout en gardant les genoux droits(2). Gardez cette position pendant deux secondes; revenez à la position verticale. Répétez six fois.