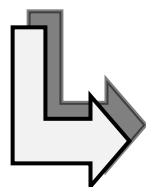
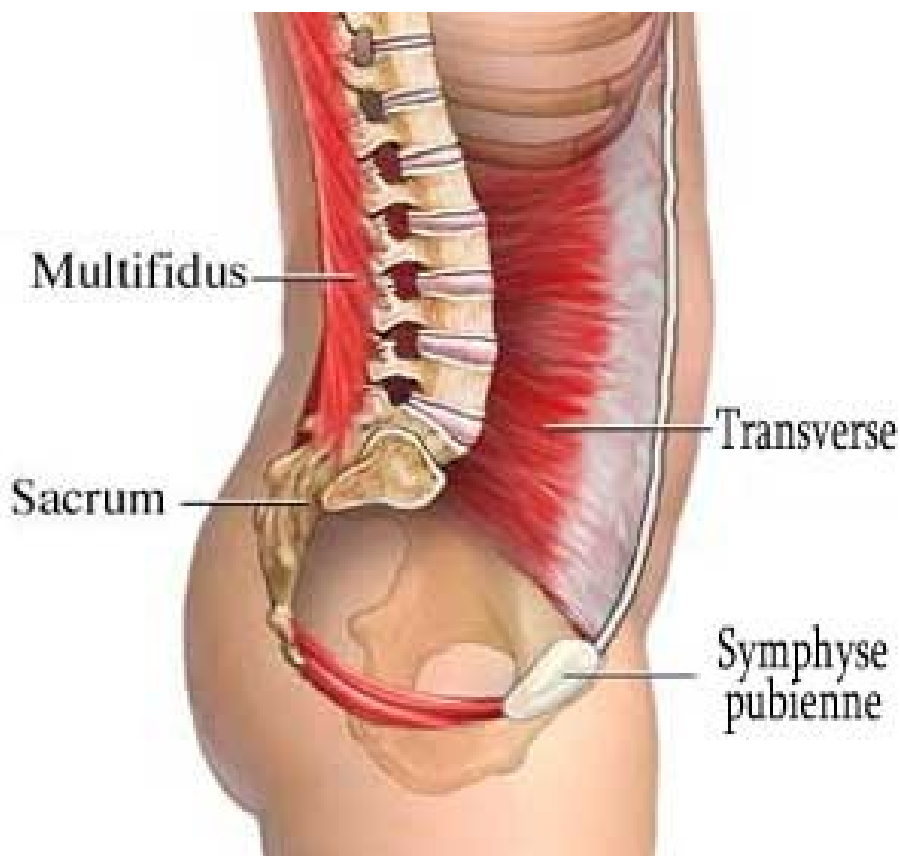


Mal de dos !...

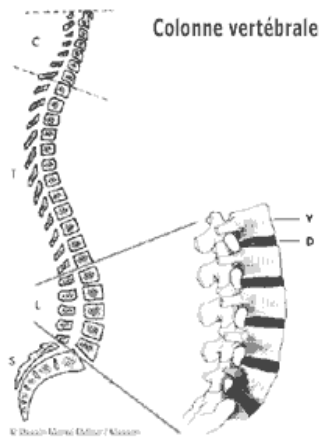


10 exercices



Le **mal de dos** peut être soigné par des [exercices musculaires](#) et d'[étirement de la colonne vertébrale](#), des **lombaires** en particulier pour le bas du dos, à faire au moins 3 fois par semaine, idéalement tous les jours. Cette *gymnastique douce* est le seul remède efficace à long terme pour soulager les douleurs au dos et pour le garder en bonne santé.

Les douleurs dorsales musculaires, cervicalgies, dorsalgies, [névralgies sciatiques](#), lombalgies pour les douleurs du bas du dos, ne sont pas une fatalité. Comme toutes les [blessures sportives](#), des médicaments anti-inflammatoires et myorelaxants peuvent être pris dans l'urgence mais 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.

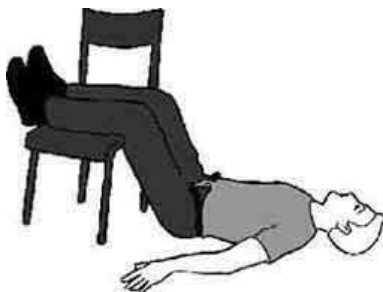


Le dysfonctionnement des dorsaux et notamment du muscle , à la suite d'un geste souvent anodin, est la cause dominante de la douleur du dos. Les exercices présentés ici nécessitent peu de préparatifs; il faut s'installer dans une pièce calme où l'on pourra être à l'écoute de son corps pour exécuter les [mouvements de relaxation](#) proposés. Lors de la pratique de ces exercices, il ne faut jamais forcer. En cas de douleurs persistantes la consultation du médecin traitant est fortement conseillée. Les exercices de gymnastique suivants sont recommandés à tout âge.

- [10 exercices pour soigner le mal de dos](#)
- [Relaxation](#)
- [Dos creux Dos rond](#)
- [Étirement dorso-lombaire](#)
- [Étirement des hanches](#)
- [Bascule du bassin](#)
- [Soulevé de hanches en appui dorsal](#)
- [Suspension à une barre](#)
- [Etirement du dos en rotation](#)
- [Étirement unilatéral](#)
- [Musclation et autres exemples d'étirements contre le mal de dos](#)

Dix exercices pour soigner le mal de dos

Relaxation



Durant la journée, prendre cette position allongée durant 10 minutes:

- Jambes surélevées sur une chaise.
- Relacher les [muscles lombaires](#) et les épaules.



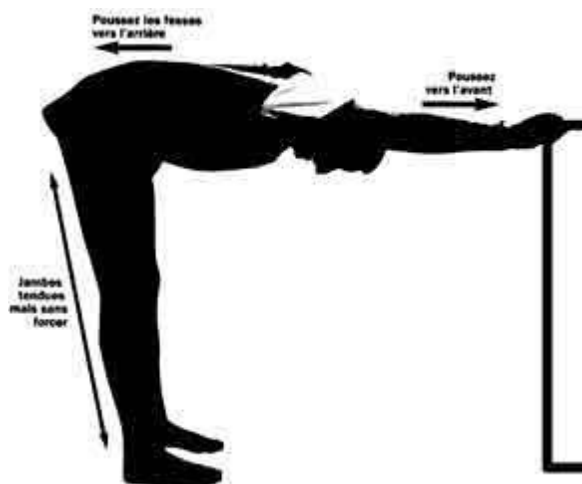
Étirement de la chaîne musculaire postérieure

Posture couchée jambes étendues vers le haut:

- Garder les pieds fléchis, les orteils sont en direction du visage
- Les fesses sont collées au mur
- Les bras sont allongés le long du corps.
- 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 faut:

- - Pousser les fesses vers l'arrière
- - Pousser les bras vers l'avant
- - Garder les jambes tendues mais sans forcer



Dos creux Dos rond

Dos creux: Laisser 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. Un exercice plus difficile contre le mal de dos est [le gainage du dos et des abdominaux](#); il s'agit d'un exercice contre le mal de dos mais aussi pour tonifier les abdominaux.



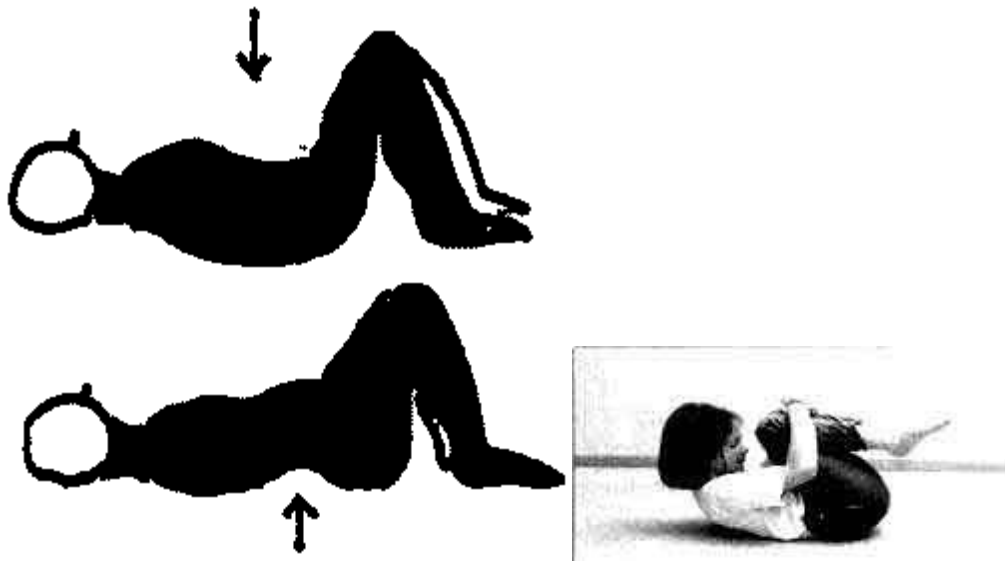
Dos rond: Rentrer le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne et la nuque. Ceci est un mouvement de flexion sans charge sur la colonne vertébrale



Étirement dorso-lombaire

En position quadrupédique amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément en descendant les épaules vers le sol.

Étirement des hanches



Amener les 2 genoux un par un, sur la poitrine.

Les bras peuvent ensuite tirer pour enrouler le haut du dos.

Bascule du bassin

Jambes pliées, creuser et décreuser le bas du dos. Bien se concentrer sur les séquences de contraction des différents muscles: [abdominaux](#), [fessiers](#), [muscles lombaires](#).

Soulevé de hanches en appui dorsal



Pousser sur les pieds et décoller les fesses, puis les vertèbres lombaires, puis les vertèbres dorsales; maintenir au moins 30 secondes; redescendre, dans le sens inverse de la montée, des vertèbres dorsales aux lombaires. Le soulevé de hanches est un exercice de [gainage des dorsaux](#) pour le renforcement musculaire et la tonicité du dos. Il est à faire en série de 3 de 30 secondes à 1 minute, avec une récupération de 30 secondes.

Suspension à une barre

En position suspendu à une barre:

- se détendre et sentir son corps s'allonger
- genoux pliés, pieds au sol
- Maintenir la position le plus longtemps possible
- respirer profondément
- Ne jamais sauter pour descendre



Étirement du dos en rotation

Couché latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit:

- Faire un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit
- suivre la main du regard
- terminer avec les épaules le plus près possible du sol
- Inspirer, souffler en fin de mouvement pour aller plus loin
- Réaliser l'exercice des 2 côtés



Étirement unilatéral



- Un seul genou monte vers la poitrine, les bras maintiennent la posture
- L'autre jambe peut se lever au début
- Toujours être relâché pendant l'exercice
- Réaliser l'exercice avec chaque jambe

Sport et Bien-Etre

10 exercices pour vaincre le mal de dos



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