



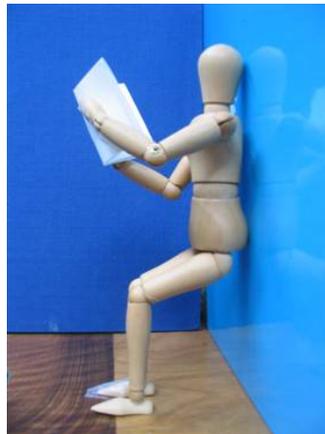
Société Française de Rhumatologie

Dossier Mal de Dos

E. Fiche « auto-exercices »

Les exercices suivants vont vous permettre de renforcer votre dos et de le ménager lorsque vous vous reposez.

Renforcez vos muscles abdominaux, dorsaux et des cuisses



Après avoir assuré votre équilibre, collez votre dos contre un mur. Vos pieds doivent être écartés et alignés sur vos épaules, à environ 30 centimètres du mur.

En fléchissant les genoux, laissez-vous glisser lentement le long du mur, jusqu'à ce que vos jambes forment un angle de 45° environ.

Maintenez cette position pendant cinq secondes, puis remontez lentement.

Recommencer l'exercice cinq fois de suite.

Mettez vous à genoux, et à partir de la position neutre, vous allez faire le dos le plus « rond » possible.

Maintenez cette position pendant cinq secondes, puis revenez lentement à la position initiale

Recommencer l'exercice dix fois de suite.



Adoptez des bonnes positions pour vous relaxer

Allongez-vous à plat ventre, en prenant garde de garder votre cou dans le prolongement de votre dos.



Cette posture permet un étirement des muscles du devant des cuisses. Prenez appui sur vos avant-bras.

Si cette position est confortable, vous pouvez la maintenir le temps que vous voulez...

Allongé sur le dos, ramenez vers votre poitrine vos jambes, genoux fléchis.

Cela va étirer les muscles de votre dos.



Couché(e) sur le dos, positionner vos jambes le long d'un mur, genoux tendus.

Vous allez par cette manœuvre, favoriser l'étirement des muscles derrière les cuisses, qui manquent trop souvent de souplesse et sont responsables d'une mauvaise position du bassin.

Toutes ces postures sont à réaliser en douceur, et ne doivent déclencher aucune douleur.

[Retour]