

Mal au dos ? Adoptez les bonnes postures

Les lombalgies correspondent à des douleurs pouvant être ressenties dans le bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires.

Conseils et exercices

Voici quelques exercices de renforcement musculaire conseillés par des chiropracteurs experts pour vous aider à lutter contre le mal de dos.

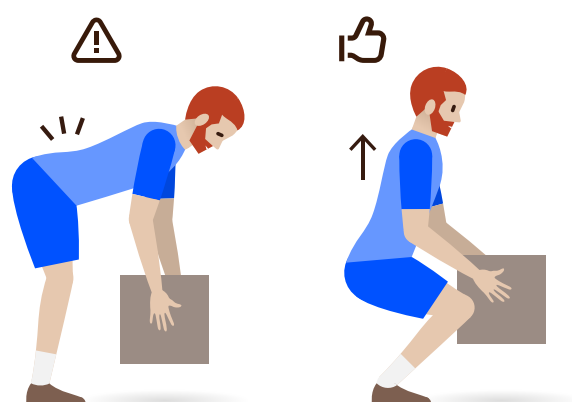
⚠ Lorsque vous pratiquez ces exercices, vous ne devez ressentir aucune accentuation de vos douleurs.

Si vous devez vous pencher en avant, veillez à bien « verrouiller » votre dos dans les mouvements et évitez de solliciter le bas du dos notamment en torsion.

Ces exercices, s'ils sont faits quotidiennement, sont très efficaces et indispensables pour rééquilibrer vos muscles et améliorer votre mobilité.

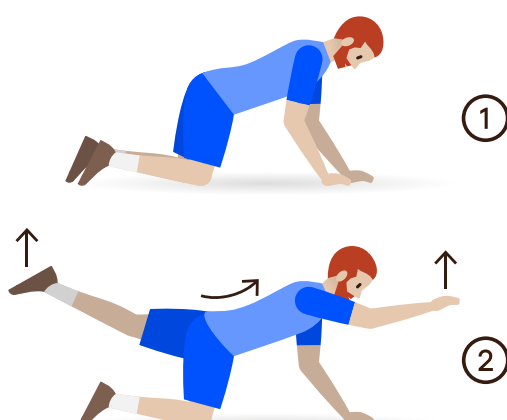
Allez, c'est parti !

① Verrouiller le bas du dos



Pensez à bien vous pencher en avant pour maintenir votre dos droit et ainsi éviter les risques de lésion discale.

② Renforcer les muscles du dos

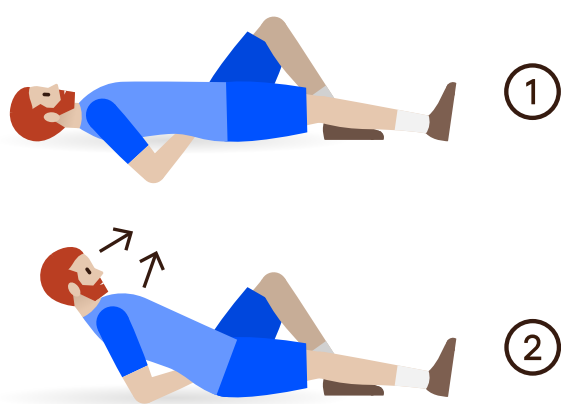


La cambrure du bas du dos est normale, maintenez-la pendant l'exercice

- Mettez-vous à 4 pattes ;
- Tendez la jambe et le bras opposés ;
- Soufflez en montant les membres.

3 séries de 10 répétitions pour chaque côté

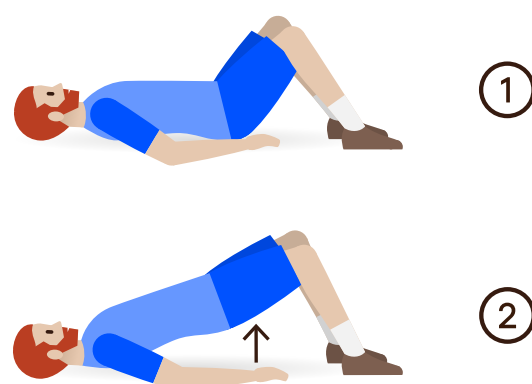
③ Renforcer les abdos



- En position allongée, avec vos mains sous le bas du dos, maintenez votre cambrure normale ;
- Soulevez uniquement la tête et les épaules ;
- Soufflez en montant la tête et le buste.

5 séries de 10 répétitions

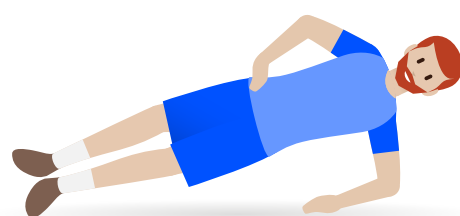
④ Renforcer les fessiers



- En position allongée sur le dos et avec les jambes pliées à 90°, soulevez les fesses ;
- Maintenez votre cambrure du bas du dos en montant les fesses mais sans exagérer ;
- Soufflez en montant.

5 séries de 10 répétitions

⑤ Renforcer les obliques

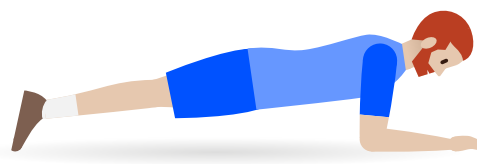


Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Sur le côté, allongez-vous en vous appuyant sur l'avant bras ;
- Soulevez le buste et les jambes.

3 séries de 20 secondes de chaque côté

⑥ Exercice de gainage



Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Allongez-vous à plat ventre ;
- Maintenez une position statique sur les avant bras et les pieds.

3 séries de 20 secondes