

## AUTO REEDUCATION LOMBALGIE

### Pourquoi ?

Votre dos est naturellement prévu pour le **mouvement**. Il est **solide** et surtout **mobile** c'est pourquoi il a besoin de bouger pour s'entretenir ! Il faut **bouger pour aller bien, et pour aller mieux**.

Le remède contre la lombalgie :  
**BOUGER !**

**L'activité physique est le traitement principal permettant une évolution favorable de la lombalgie.**

Une manière de bien bouger, et en douceur :

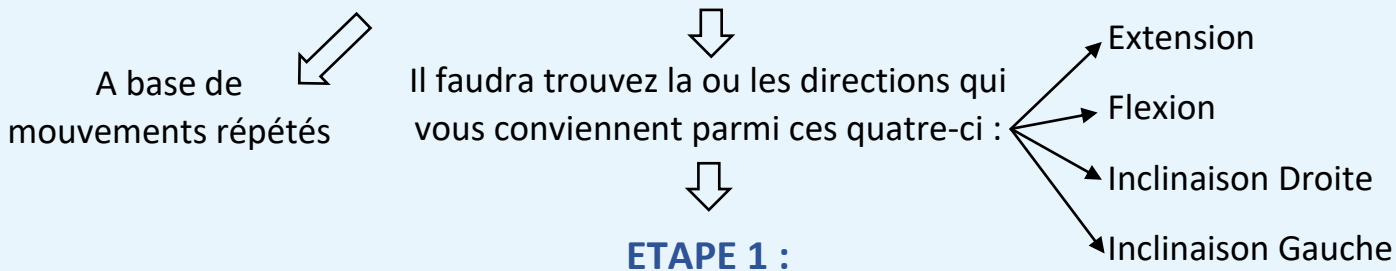
### Y a-t-il une bonne façon bouger ?

Oui, la bonne c'est la **vôtre**, selon vos préférences et vos capacités !

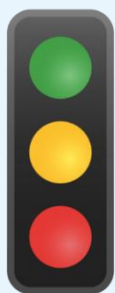
Ici, une manière **simple** de bouger **quotidiennement** votre dos et qui peut **convenir à tous**.

Vous pourrez la réaliser chez vous **sans aucun matériel particulier**.

### La GYMNASTIQUE à PREFERENCE DIRECTIONELLE



Tester **LES QUATRE MOUVEMENTS SUIVANTS** en les répétant **10 FOIS** chacun. Après les 10 répétitions, identifier une couleur par direction :



Soit : La douleur **centralise** (remonte vers la colonne) et/ou **s'améliore** :

- **VERT** (continuer cette direction : **préférence directionnelle identifiée**)

Soit : La douleur **n'est ni empirée, ni diminuée** :

- **ORANGE** (continuer cette direction)

Soit : La douleur **se périphérise** (vers l'extrémité des membres) et/ou **s'empire** :

- **ROUGE** (stopper cet exercice, changer de direction)

### EXERCICES :

#### 1. Flexion = se pencher en avant



**Assis**, dos droit, genoux à angle droit, pied sur le sol :

- **Se pencher en avant** le plus loin possible en amenant la tête entre les deux genoux (il est possible de tirer sur ses chevilles avec ses mains pour aller plus loin)
- Revenir en position initiale

## 2. Extension = se pencher en arrière



**Debout**, mains posées sur le bas du dos :

- **Se pencher en arrière** en avançant légèrement le bassin

NB : il est possible pour un exercice plus difficile en extension, de chercher à faire cette position :



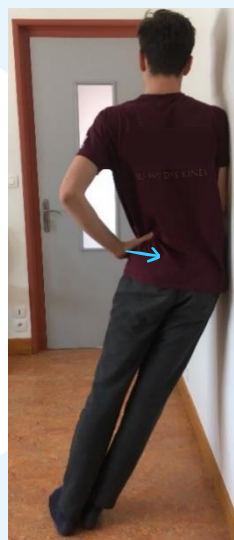
## 3. et 4. Inclinaisons = se pencher sur le côté

**Debout côte à côte à un mur**, pieds serrés (relativement écartés du mur) coude côté mur plié et collé contre le mur, autre main sur la hanche

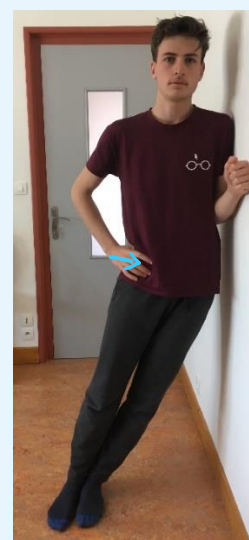
- **Ramener le bassin contre le mur**
- (Plus les pieds seront écartés, plus le mouvement sera difficile, c'est une évolution possible dans le temps)
- Revenir à la position de départ
- Tester un côté, puis l'autre

NB : On appelle inclinaison le côté qui se ferme (opposé au mur)

### Inclinaison Gauche



### Inclinaison Droite



Cette **posologie de base** est toujours à **adapter** en fonction de l'évolution des symptômes (réévaluer vos feux toutes les semaines).

**ETAPE 2 :** une fois votre **préférence directionnelle identifiée (votre feu vert) :** Les **10 répétitions** de cette direction sont à effectuer **5 fois par jour** (environ toutes les 2 heures)

Ces exercices peuvent aussi être **utilisés en préventif** : il faudra alors faire toutes les directions.

Tumeur ou antécédents de cancer, perte de poids inexpliquée

Premier épisode lombalgie à moins de 20 ans ou à plus de 55 ans

Déformations importantes de la colonne vertébrale

Douleur inflammatoire : présente au repos, la nuit, et le matin

Symptômes neurologiques étendus (atteinte motrice et/ou sensitive des jambes et/ou du contrôle des sphincters anaux ou vésicaux)

**Vous avez un de ces symptômes ? Demandez l'avis de votre médecin avant de faire ces mouvements !**

Traumatisme vertébral (fractures, tassements...)

Infection