

FICHE AUTO-RÉÉDUCATION POUR DOULEURS DE DOS

L'objectif de cette fiche est de vous fournir un panel d'exercices simples à réaliser à la maison pour soulager vos maux de dos, en l'absence de votre kinésithérapeute.

Posologie du programme :

- Phase 1 « Progrès » : tous les 2 jours pendant 1 mois
 - o Circuit à réaliser 5 fois + repos de 1 à 2 minutes entre chaque tour



Avant d'augmenter le nombre de fois que vous allez répéter les exercices, augmenter d'abord le temps d'effort ou de maintien des positions !

- Phase 2 « Entretien » : 2 fois (idéalement 3) par semaine pendant 3 semaines
 - o Circuit à réaliser 5 à 10 fois + repos de 30 sec à 1 min entre chaque tour

Exercices proposés :

1 Respiration et activation du muscle transverse

- Inspirez en gonflant le ventre - Expirez en rentrant le nombril vers le sol.



20 répétitions



Progression (voir vidéo) :

- ✚ Bras perpendiculaires au corps - Coudes fléchis à 90°
- ✚ A 4 pattes
- ✚ Debout avec le dos collé contre un mur

2 Gainage ventral « La planche »

- Gardez le dos à l'horizontal.
- Contractez les fessiers et rentrez le ventre.



15 à 30 sec de maintien



Progression (voir vidéo) :

- ✚ Commencez sur les genoux, puis sur les pieds
- ✚ Position « Superman »



3 Gainage latéral droite et gauche

15 à 30 sec de maintien

- Coude sous l'épaule, genoux pliés, relevez le bassin.
 - Contractez les fessiers et rentrez le ventre.
- Bien penser à faire les 2 côtés !



Progression (voir vidéo) :

- ✚ Tendre les jambes / Dynamique avec balancement bras

4 Gainage dorsal

1^{ère} position :

(si pas de douleurs et / ou d'irradiations dans les jambes)

- Soulevez la tête, les épaules et le haut de la poitrine.
- Contractez les fessiers et rentrez le ventre.



10 à 30 sec de maintien

2^{ème} position (variante) :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes.
- Contractez les fessiers, la sangle abdominale et dorsale.



→ Le bassin ne s'affaisse pas quand la jambe est levée

Progression (voir vidéo) :

- Coordination statique (genou / coude opposé)

5 Tirage horizontal avec une serviette

- Ramenez les épaules en arrière (comme si vos omoplates se rapprochaient) et en ouvrant la cage thoracique.
→ **Conseil** : tournez vos bras vers l'extérieur pour accentuer le mouvement

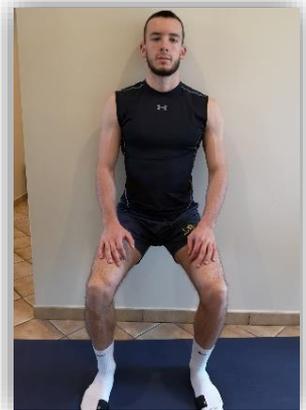


5 à 10 sec de maintien / x 10

Variante (voir vidéo) : « Superman » sur le ventre avec serviette

6 La chaise 15 à 30 sec d'effort - 15 sec de repos / x 3

- Plaquez le dos et les fessiers collés contre le mur.
- Faites comme si vous vous asseyiez sur une chaise.
→ Objectif final : avoir un angle de 90° entre le bassin et les genoux.



- Soyez rigoureux et n'arrêtez pas la phase d'entretien. Si vous arrêtez, vos douleurs reviendront ;
- Restez actif, pratiquez une activité physique régulière et des exercices à domicile sont recommandés pour les personnes ayant des douleurs au dos.

❖ Vidéo explicative des exercices à visionner AVANT leur réalisation !

<https://www.youtube.com/watch?v=GSQ--7bP0DQ&fbclid=IwAR37Noc32oHhXE0--Yzou4azwqryduXq33jWQ6yDhISPFMEgclK69FxFx71>

