

La Lombalgie aigue

1) Reposez votre dos, mais pas trop !

- Évitez de rester trop longtemps dans la même position
- La nuit : dormez sur le côté avec un oreiller entre les genoux
- Vous pouvez ajouter un oreiller sous le flanc
- Assis : faites un rouleau avec une serviette et placez-le au-dessus des fesses

2) Réveillez vos abdominaux profonds !

- Sur le dos, genoux pliés
- Rentrez légèrement le nombril
- Pensez aux muscles qui servent à stopper l'urine...
- Respirez par le nez en soulevant le ventre
- Gardez les muscles contractés pendant la respiration

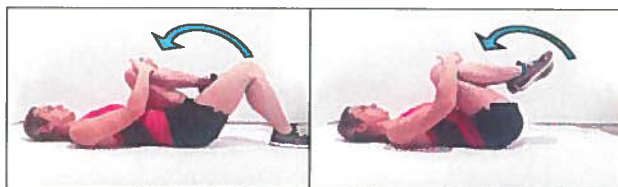
Tenir 5-10 secondes, 20 répétitions
3-4 x par jour



3) Trilogie lombaire

- Tirez 1 jambe à la fois sur le ventre
- Puis les deux

10 répétitions
2-3 fois par jour



4) Étirements de la fesse

- Couché sur le dos
- La main du côté douloureux tire le genou vers l'épaule opposée à la fesse.
- L'autre main tire le tibia

Tenir au moins 30 secondes, avec sensation étirement de la fesse



5) Apprenez à bouger les jambes sans bouger le dos

- Assis ou sur le ventre
- Rentrez le nombril et contractez les fesses
- Décollez puis redescendez une jambe, sans douleur, sans bouger le bassin
- Puis l'autre jambe

3 x 10 répétitions par jambe
1-2x par jour



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -
Reproduction autorisée sans modifications