

Renforcez votre dos

Effectuez chaque exercice lentement et régulièrement. Répétez-les dix à vingt fois. Respirez de façon consciente et continue. Notre programme nécessite 15 minutes.

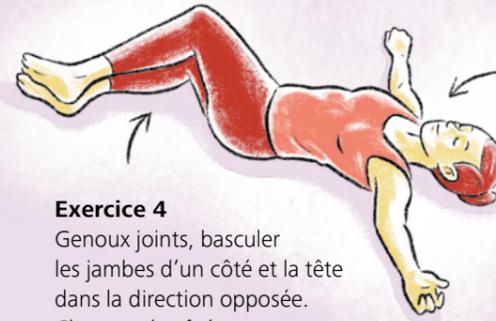
Exercice 1

Faire basculer légèrement le bassin vers l'avant, puis vers l'arrière. Le dos reste à plat sur le sol.



Exercice 3

En position à quatre pattes, étirer en diagonale la jambe gauche et le bras droit. Le dos reste en position neutre. Changer de côté.



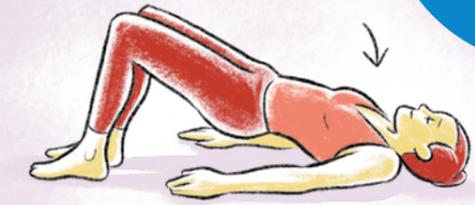
Exercice 4

Genoux joints, basculer les jambes d'un côté et la tête dans la direction opposée. Changer de côté.



Exercice 5

À plat ventre, soulever le haut du corps. Avec ou sans l'aide des bras.



Exercice 6

En position allongée sur le dos, soulever et baisser le bassin.



Exercice 7

En appui sur le coude, soulever et baisser le bassin.

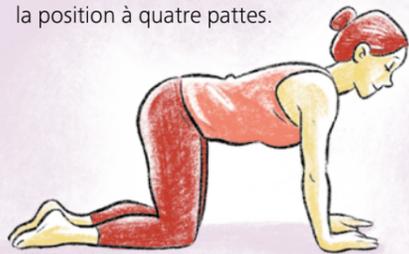


Exercice 8

Rapprocher les genoux et les coudes en diagonale, en alternant.

Exercice 2

À partir de la position à quatre pattes, pousser les fessiers en direction des talons et revenir à quatre pattes. Variante : faire un dos rond puis repasser à la position à quatre pattes.



Conseils en cas de maux de dos

Trouvez la cause de vos douleurs

Apprenez à déterminer d'où proviennent les douleurs et ce qu'elles signifient. Une sollicitation particulière n'est pas impérativement la cause de la douleur actuelle. La plupart du temps, les maux de dos ont plusieurs causes et la sollicitation excessive n'est qu'un facteur.

Faites quelque chose

N'attendez pas que les douleurs partent « d'elles-mêmes ». N'adoptez pas une position de repos, mais pratiquez une activité physique. Les émotions telles que la peur et le stress créent des tensions dans le corps, qui peuvent provoquer des maux de dos. Le fait de parler des situations pesantes peut aider. Une interlocutrice ou un interlocuteur professionnel peuvent vous y aider.

Maintenez une activité physique

L'activité physique est bonne pour le dos et contribue à ce qu'il ne devienne pas rigide. Grâce au mouvement, vous maintenez votre force musculaire et votre condition physique et réduisez le risque de souffrir de douleurs chroniques. Changez votre

posture régulièrement, afin d'éviter les sollicitations unilatérales.

Renforcez les muscles de votre dos

Il faut une bonne musculature du dos pour adopter une meilleure posture et ainsi prévenir les maux de dos récurrents.

Renforcez vos muscles abdominaux

Entraînez régulièrement votre bas du corps : tous les muscles du ventre, du bas du dos et du bassin. Les douleurs vont sensiblement diminuer. Cet entraînement à la stabilité est souvent utilisé dans la physiothérapie en cas de maux de dos. Avec nos exercices, vous ferez des progrès également à la maison.

Fixez-vous des objectifs

Définissez des objectifs atteignables avec un ou une spécialiste et mesurez-les régulièrement. Par exemple : « Je souhaite faire du vélo 15 minutes par jour sans avoir de douleur. » Ou : « Je souhaite pouvoir prendre l'escalier à la place de l'ascenseur dans deux mois. » Vous travaillez ainsi avec l'objectif de réaliser un mouvement ou une activité sans douleur.

Dormez suffisamment

Les maux de dos sont souvent provoqués par une sollicitation excessive du bas du dos et le repos aide à y remédier. Le corps se régénère au mieux durant la nuit, avec un sommeil de sept à neuf heures. Celui-ci influence notre énergie et les douleurs ressenties au cours de la journée.

Apprenez à gérer le stress

Le stress est une tension qui peut s'installer dans le corps. Les maux de dos empirent en situation de stress et cela cause un nouveau stress, créant ainsi un cercle vicieux. La détente est un bon remède. Intégrez des activités relaxantes, qui vous permettent de vous changer les idées, telles que des balades à pied ou à vélo, de la natation, des exercices de relaxation ou un bain chaud.

Ce guide pratique a été élaboré par Jasper Loots, physiothérapeute au Centre suisse des paraplégiques.

À détacher
ou sur
paraplegie.ch/
conseils-dos



Exercice 9

S'asseoir sur le bord d'une chaise. Faire basculer légèrement le bassin vers l'avant, puis vers l'arrière.



Exercice 10

En position assise sur une chaise. Faire pivoter le dos pour amener le coude gauche sur le genou droit. Répéter avec le côté opposé.