



CHGlorieux
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

L'école du dos

Séance 1

Exercices de stabilité du tronc et étirements dans le cadre de l'école du dos

POURQUOI FAIRE DES EXERCICES ACTIFS LORS D'UNE REEDUCATION DU DOS?

Pour épargner votre dos au quotidien, il est essentiel de garder en bonne condition les différents muscles en lien avec celui-ci. Par conséquent, la construction d'un corset musculaire (muscles abdominaux et dorsaux) est recommandée, ainsi que l'assouplissement des muscles et des articulations. Grâce à ces exercices spécifiques, vous pouvez vous entraîner à la maison et ainsi vous confectionner votre propre programme.

Pendant cet entraînement vous pouvez prendre ces différentes positions :

- *sur le dos*
- *sur le côté*
- *à 4 pattes*
- *en assis*
- *debout*
- *étirement*

Vous pouvez aussi vous même décider du nombre de répétitions en fonction de votre condition et de votre douleur. Commencez avec 10 répétitions et augmentez progressivement.

Protégez votre dos pendant les exercices en contractant le muscle transverse de l'abdomen (les abdominaux profonds), muscle multifides (muscle du dos) et en gardant une position d'expiration maximale de l'arcade inférieure des côtes. Le bassin bascule automatiquement légèrement vers l'arrière mais la courbure physiologique du dos doit être conservée.

Séance 1: Les bases

Exercices sur les dos

1

Position de départ au début de chaque exercice

- Contraction du m.Transverse ("rentrez le nombril")
- Position expiratoire des côtes inférieures (gril costal au sol)
- Bassin légèrement incliné vers l'arrière, le bas du dos prend contact avec le sol



2

Soulever une jambe

- Genoux serrés
- Étendre la jambe

3

Descendre jambe tendue

- Descendre la jambe tendue jusqu'à être parallèle au sol puis remonter jusqu'au genou





4

Écarter un genou (mouvement lent et contrôlé)

- Pieds serrés
- Écarter un genou en contrôlant

5

Pédaler à une jambe

- Mouvement de vélo complet avec une jambe
- Le bassin reste entièrement en contact avec le sol



6

Le pont

- Soulever le bassin du sol
- Mettre le poids du corps sur les pieds, les épaules et les bras
- Doucement abaisser en déroulant la colonne vertébrale des dorsales jusqu'au bassin



Handen-knieenstand

1

Dos du chat

- Dos creux
- Dos rond



2

Position de départ (Dos plat)

- Genoux en dessous des hanches , mains en dessous des épaules
- Contracter m.Transverse ("rentre le nombril")
- Niveau dorsal plat
- Menton légèrement rentré
- Garder les courbures physiologiques du dos

3

Tendre un bras

- Prendre la position de départ
- Tendre un bras dans le prolongement du dos
- Prendre un appui équivalent sur les genoux



4

Tendre une jambe

- Prendre la position de départ
- Tendre une jambe dans le prolongement du dos
- Prendre un appui équivalent sur les mains



Étirements

Chaque étirement doit être maintenu 30 secondes, tenir la position à partir du moment où l'étirement est ressenti, sans faire de mouvements ressort. L'étirement doit être répété 2 fois.

1

A quatre pattes

- A partir de la position de départ, descendre les fesses jusqu'aux talons
- Croiser un bras au-dessus de l'autre
- L'Étirement est ressenti dans le bas du dos et la ceinture scapulaire (épaules)



2

Étirement du Piriforme sur le dos

- Un pied sur le genou opposé
- Soulever le pied du sol et attraper la cuisse avec les mains
- Les épaules restent relâchées sur le tapis
- L'étirements est ressenti sur la partie haute des fessiers



3

Étirements du bas du dos

- Amener les genoux vers le ventre
- Étirement ressenti dans le bas du dos



4

Étirement en torsion du dos

- Croiser une jambe sur l'autre
- Laisser tomber les jambes du côté opposé à celle croisée.
- Tendre le bras opposé aux jambes sur le tapis
- L'étirement peut être accentué en poussant, avec la main libre, le genou encore d'avantage vers le sol
- Si possible regarder dans la direction du bras tendu



5

Étirement du Psoas:

- Prendre la position du chevalier servant
- Amener le tronc droit vers l'avant. L'étirement est ressenti sur la partie haute de la cuisse au niveau de la hanche en extension

