

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes

#### Rappels importants :

1. Continuez de faire de l'activité physique (p. ex. : vélo, aquaforme, tai chi)
2. Planifiez des périodes d'activité avec de courtes périodes de repos
3. Avoir mal ne veut pas dire être blessé
4. La meilleure position pour soulager vos symptômes est la posture en flexion

#### Positions de confort :

##### En Z



- Installez-vous par terre, sur le dos, avec un oreiller sous la tête
- Placez vos pieds sur une chaise, les genoux fléchis à 90 degrés
- Déplacez la chaise vers votre corps pour rapprocher vos genoux de votre poitrine
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

##### Genoux à la poitrine



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol et les bras le long de votre corps
- Lentement, ramenez les genoux à la poitrine, une jambe à la fois pour plus de facilité
- Placez vos bras autour de vos genoux et tirez-les vers votre poitrine
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

##### Flexion assise



- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat à la largeur des hanches
- Penchez-vous jusqu'à ce que votre poitrine touche vos cuisses
- Laissez pendre votre tête entre vos genoux et vos bras près de vos pieds
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

##### Position de prière



- Placez-vous à quatre pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches
- Rentrez le menton et courbez le dos
- Reculez lentement pour vous asseoir sur vos talons, en laissant les épaules descendre vers le sol
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

#### Conseils relatifs à la posture : Limitez les extensions du dos

Pour voir les différents exercices en vidéo, rendez-vous au <http://www.isaec.org/exercices-en-vidео.html>

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes



### Exercice de mobilité générale :

#### Chat/chameau



- Placez-vous à quatre pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches
- Arrondissez le dos en laissant votre tête pendre légèrement
- Relâchez le dos et laissez-le s'enfoncer vers le sol. Gardez les bras bien droits et distribuez votre poids également entre vos jambes et vos bras
- Alternez entre les deux positions
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

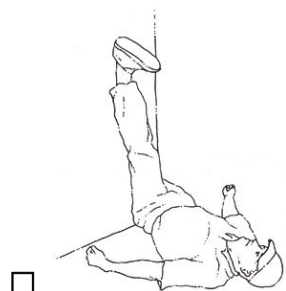
## LOMBALGIE

Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes



### Étirements :

#### Étirement des ischiojambiers



- Étendez-vous par terre sur le dos, près d'une porte
- Alignez bien votre bassin et votre colonne
- Placez le talon contre le montant de porte
- Dépliez les deux jambes lentement, en inspirant pendant l'étirement
- Plus vous êtes près du mur et plus l'étirement sera intense
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

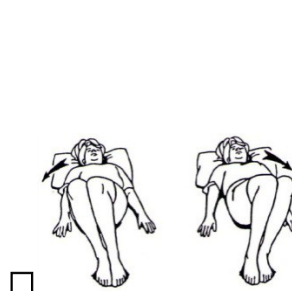
#### Étirement en forme de 4



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol et les bras le long des hanches
- Ramenez une cheville sur le genou opposé pour former un 4 (vos jambes seront croisées)
- Passez la main dans l'espace créé par votre genou fléchi, attrapez l'arrière de la jambe qui est au sol et tirez-la vers votre poitrine
- Vous devriez ressentir un étirement dans les fesses
- Gardez la tête et le cou détendus
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

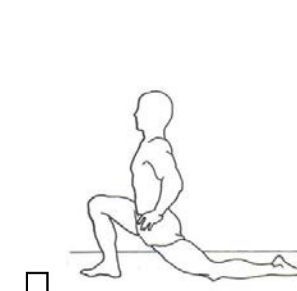
#### Torsions sur le dos (débutant)



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol et les bras le long du corps
- Gardez les chevilles ensemble et laissez tomber les genoux à gauche ou à droite vers le sol, sans lever les omoplates
- Vous devriez ressentir un étirement dans le bas du dos et dans les fesses
- Au sol, gardez les jambes détendues
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

#### Étirement des fléchisseurs de la hanche



- Agenouillez-vous sur un seul genou
- Vos deux jambes doivent former un angle de 90 degrés
- Assurez-vous que vos deux jambes sont parallèles. Placez les mains sur le genou de devant et, tout en maintenant le corps droit, laissez vos hanches descendre vers le sol
- N'inclinez pas le tronc
- Vous devriez ressentir un étirement dans le devant de la hanche et dans la cuisse
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes

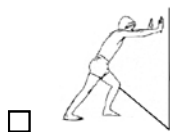
#### Torsions sur le dos (avancé)



- Allongez-vous sur le dos avec les bras de chaque côté de votre corps. Fléchissez un genou et laissez l'autre jambe tendue
- Ramenez le genou jusqu'au sol en passant par-dessus votre corps, sans lever les omoplates
- Vous devriez ressentir un étirement dans le bas du dos et dans la fesse
- Placez la main sur le genou pour accentuer l'étirement
- Au sol, gardez la jambe détendue
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

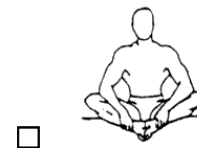
#### Étirement des mollets



- Posez les mains sur le mur
- Transférez votre poids sur une jambe et étendez l'autre jambe derrière votre corps, sans lever les talons
- Penchez-vous vers l'avant en pliant la jambe de devant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans le mollet de la jambe arrière
- Maintenez la position
- Répétez des deux côtés

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

#### Étirement des adducteurs - position assise



- En position assise, pliez les genoux en approchant le plus possible les chevilles de vos fesses
- Placez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et abaissez les genoux vers le sol pour étirer l'intérieur des cuisses
- En tenant vos chevilles, appliquez une pression vers le bas sur l'intérieur des genoux, avec les coudes
- Maintenez la position

\_\_\_ x \_\_\_ sec., semaines \_\_\_ à \_\_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes

#### Exercices pour les muscles du tronc :

##### Bascule du bassin



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les bras sur la poitrine ou le long de votre corps
- Placez les pieds à plat sur le sol, à la largeur des hanches
- Contractez vos muscles abdominaux
- Poussez le creux de votre dos contre le sol pour faire basculer votre bassin vers l'avant
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

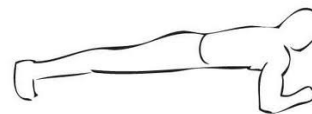
##### Demi-redressements assis



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol et les bras croisés devant vous
- Contractez les muscles du ventre pour soulever légèrement la tête et les épaules, juste assez pour que vos omoplates quittent le sol. (Au départ, vous ne pourrez peut-être pas monter si haut.)
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

##### Planche



- Allongez-vous sur le ventre, sur un matelas ou sur le sol, en appui sur les avant-bras. Vos coudes doivent être à 90 degrés
- Contractez vos abdominaux, c'est-à-dire les muscles de la région du ventre et des hanches
- Poussez le sol pour vous soulever sur les orteils et sur les coudes
- Gardez les abdominaux bien contractés pour éviter de lever les fesses ou de cambrer le dos
- Maintenez la position
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

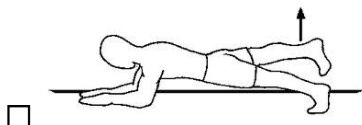
##### Planche latérale



- Allongez-vous sur le côté, les jambes droites, en appui sur un avant-bras
- Contractez vos abdominaux, c'est-à-dire les muscles de la région du ventre et des hanches
- Poussez le sol pour vous soulever sur votre pied et votre avant-bras jusqu'à ce que votre corps forme une ligne parfaitement droite
- Gardez les abdominaux bien contractés pour éviter de cambrer le dos
- Maintenez la position
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

#### Planche avec extension de la hanche



- Allongez-vous sur le ventre, sur un matelas ou sur le sol, en appui sur les avant-bras  
Vos coudes doivent être à 90 degrés
- Contractez vos abdominaux, c'est-à-dire les muscles de la région du ventre et des hanches
- Poussez le sol pour vous soulever sur les orteils et sur les coudes
- Gardez les abdominaux bien contractés pour éviter que vos fesses montent ou que votre dos se cambre
- Levez une jambe et maintenez la position pour la durée suggérée
- Répétez des deux côtés
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

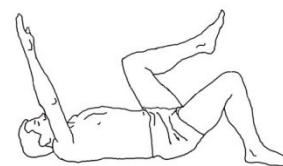
#### Oiseau-chien



- Placez-vous à quatre pattes avec les mains solidement ancrées au sol à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches
- Exercez-vous d'abord à soulever très légèrement une main et le genou opposé, et à vous tenir en équilibre sur la main et le genou demeurés au sol
- Lorsque vous vous sentez stable, tendez le bras devant vous et la jambe opposée derrière
- Alternez d'un côté à l'autre
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

#### Insecte mort



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol
- Contractez les abdominaux et levez vos jambes fléchies jusqu'à ce que vos genoux soient au niveau des hanches. Placez vos deux bras tendus au sol, au-dessus de votre tête
- Levez un bras (toujours tendu) pendant que vous allongez la jambe opposée, sans la laisser toucher le sol
- En maintenant les abdominaux bien contractés, revenez à la position initiale.
- Alternez d'un côté à l'autre
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

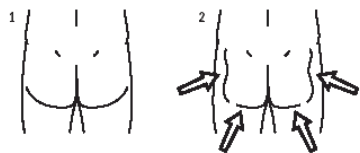
# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes

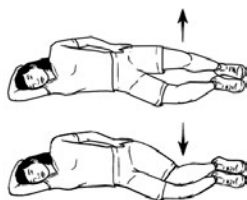
#### Renforcement des hanches et du bassin :

##### Activation du grand fessier



- Serrez les fesses, maintenez la contraction pour la durée suggérée par votre clinicien et relâchez

##### Palourde



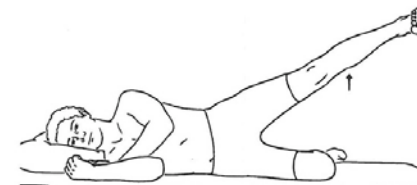
- Allongez-vous sur le côté avec un oreiller sous la tête, les genoux pliés et les pieds dans l'axe de vos hanches
- Maintenez les pieds ensemble et ouvrez le genou comme si vos jambes étaient la coquille d'une palourde
- Gardez les hanches bien alignées pour éviter de solliciter le dos pendant la rotation
- Répétez des deux côtés
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

##### Pont



- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol et les bras le long de votre corps
- Placez les pieds à la largeur des hanches et contractez doucement les abdominaux pour pousser votre dos à plat contre le sol
- En maintenant la contraction des abdominaux, soulevez les hanches du sol
- Poussez les talons contre le sol pour une meilleure stabilité
- Évitez de lever les hanches au point de faire cambrer votre dos
- Une bonne contraction abdominale empêchera votre dos de se courber excessivement.
- Revenez lentement à votre position initiale
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

##### Levers de jambe couché sur le côté



- Allongez-vous sur le côté, les hanches et les épaules alignées et les pieds l'un sur l'autre
- Contractez les abdominaux pour soutenir votre colonne
- Vous pouvez placer le bras inférieur sous votre tête pour la soutenir et le bras supérieur sur votre hanche
- Écartez doucement la jambe du dessus de celle du dessous
- Gardez le genou droit et le pied en position neutre. Ne laissez pas votre hanche rouler vers l'avant ni vers l'arrière. Continuez de lever la jambe jusqu'à ce que vos hanches commencent à tourner, que votre taille touche le sol ou que vous ressentiez une tension dans le bas de votre dos ou dans vos muscles obliques
- Ramenez votre jambe à sa position initiale dans un mouvement lent et contrôlé
- Répétez des deux côtés
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur intermittente au niveau des jambes

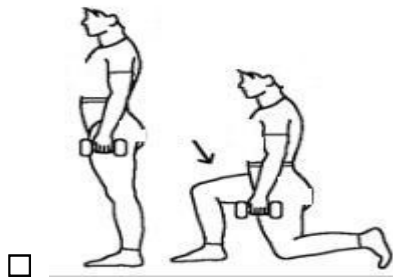
#### Fentes arrière

#### Accroupissements

#### Coup de hanche

#### Accroupissements de stabilité

#### Accroupissements sur une jambe



- Placez-vous debout, les pieds ensemble
- Avec un pied, faites un grand pas vers l'arrière et pliez les deux genoux à 90 degrés
- N'inclinez pas le tronc
- En poussant également avec les deux jambes, revenez à votre position initiale
- Répétez le mouvement en alternant d'une jambe à l'autre, ou faites toutes les répétitions du même côté avant de passer à l'autre jambe
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_ x \_\_ rép., semaines \_\_ à \_\_



- Installez-vous sur une surface inégale, comme un oreiller, les pieds placés à une largeur légèrement supérieure à celle de vos épaules
- Levez les bras à la hauteur des épaules pour faire un contrepoids
- Contractez le dos, les épaules et les abdominaux; poussez les fesses vers l'extérieur et laissez-vous descendre
- Maintenez votre poids sur vos talons et poussez vers le haut pour vous relever comme si vous étiez entraîné par votre tête
- Relevez-vous complètement, en maintenant bien la contraction dans tout votre corps
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_ x \_\_ rép., semaines \_\_ à \_\_



- Placez-vous debout, à une distance de 15 à 30 centimètres d'un mur, les pieds parallèles à celui-ci
- Assurez-vous que vos pieds sont à la largeur des épaules
- Levez les bras à la hauteur des épaules pour faire un contrepoids
- Pliez les genoux pour vous accroupir comme si vous vouliez vous asseoir
- Poussez la hanche intérieure vers le mur en maintenant l'angle de flexion de vos genoux
- Essayez de toucher le mur, puis revenez à votre position initiale
- Répétez des deux côtés
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_ x \_\_ rép., semaines \_\_ à \_\_



- Installez-vous sur une surface inégale, comme un oreiller, les pieds placés à une largeur légèrement supérieure à celle de vos épaules
- Levez les bras à la hauteur des épaules pour faire un contrepoids
- Contractez le dos, les épaules et les abdominaux; poussez les fesses vers l'extérieur et laissez-vous descendre
- Maintenez votre poids sur vos talons et poussez vers le haut pour vous relever comme si vous étiez entraîné par votre tête
- Relevez-vous complètement, en maintenant bien la contraction dans tout votre corps
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_ x \_\_ rép., semaines \_\_ à \_\_



- Levez légèrement le pied droit et déplacez le pied gauche vers le centre pour maintenir votre équilibre
- Contractez les muscles de la jambe gauche
- Maintenez la jambe droite dans les airs et accroupissez-vous sur la jambe gauche (allez seulement jusqu'à votre limite)
- Vous pouvez poser la main sur le mur pour une meilleure stabilité
- Poussez pour reprendre votre position initiale et effectuez toutes les répétitions avec la jambe gauche avant de passer à la droite
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

\_\_ x \_\_ rép., semaines \_\_ à \_\_