

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

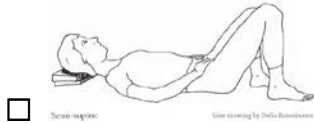
### Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

#### Rappels importants :

1. Continuez de faire de l'activité physique (p. ex. : marche, natation, 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 façon de soulager vos symptômes est de varier les postures

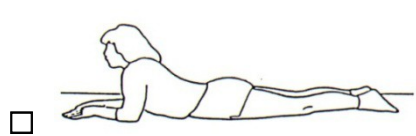
#### Positions de soulagement de la douleur :

##### Sur le dos



- Allongez-vous sur le dos, avec un oreiller sous les genoux et un autre sous la tête
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

##### Sur le ventre, en appui sur les coudes



- 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
- Relâchez vos muscles et maintenez la position

##### 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

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE LOMBALGIE

Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

## Exercices pour soulager la douleur :

### Cobra



- Allongez-vous sur le ventre, les mains devant vous
- Maintenez le bas de votre corps au sol et poussez lentement avec les bras pour soulever votre tronc
- Laissez une largeur suffisante entre vos mains pour pouvoir déplier entièrement les coudes tout en maintenant votre bassin au sol
- Détendez bien les muscles de votre dos, et répétez le mouvement
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

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

### Extension du dos en position debout

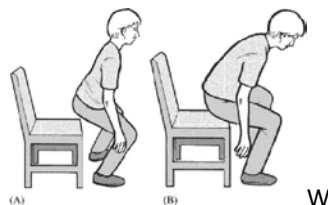


- Placez-vous debout, posez les mains au creux de votre dos et penchez-vous vers l'arrière
- Effectuez le nombre de répétitions recommandé par votre clinicien

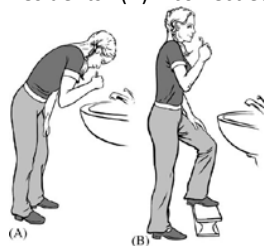
\_\_\_ x \_\_\_ rép., semaines \_\_\_ à \_\_\_

## Conseils relatifs à la posture : Évitez les flexions. Évitez de rester assis plus de 20 minutes.

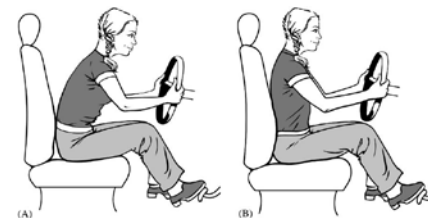
Se lever d'une chaise : (A) correct et (B) incorrect



Se brosser les dents : (A) incorrect et (B) correct



Conduire : (A) incorrect et (B) correct



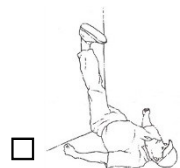
# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

#### Étirements :

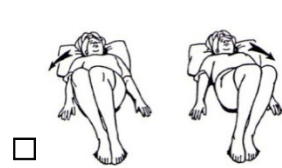
##### Éirement des ischiojambiers



- 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 \_\_\_

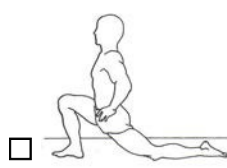
##### Torsions sur le dos (débutant)



- 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 \_\_\_

##### Éirement 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 \_\_\_

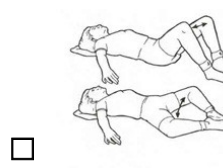
##### Torsions sur le dos (avancé)



- 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 \_\_\_

##### Éirement des adducteurs



- En position couchée, 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
- Laissez les jambes au sol, bien détendues
- Vous devriez ressentir un étirement à l'intérieur des cuisses
- Placez les mains sur les genoux pour accentuer l'étirement
- Maintenez la position

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

##### Éirement 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

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

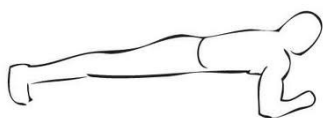
# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

#### Exercices pour les muscles du tronc :

##### 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
- Contractez bien les abdominaux 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 \_\_

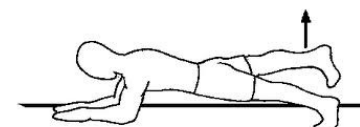
##### Planche latérale



- 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 que votre dos se cambre
- 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 de lever les fesses ou de cambrer le dos
- 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 \_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

#### Renforcement des hanches et du bassin :

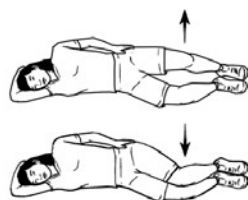
##### Activation du grand fessier



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

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

##### 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

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

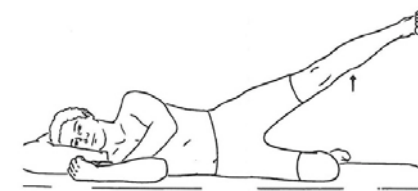
##### Pont



- 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

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

##### 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 \_\_\_

# CLINIQUE D'ACCÈS RAPIDE

## LOMBALGIE

### Programme d'autogestion de la douleur dominante au dos aggravée par la flexion

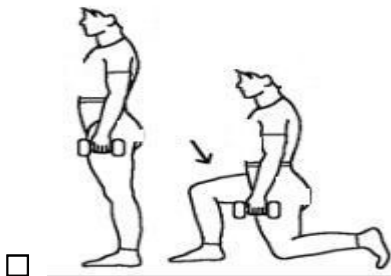
#### Fentes arrière

#### 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 \_\_