



MIEUX PROTEGER SON DOS /1

Lumbago, dorsalgie, sciatique... 80% des Français auront au moins une fois mal au dos au cours de leur vie.

Souvent la douleur est due à de mauvaises positions adoptées dans la vie de tous les jours. Prendre la bonne attitude pour ramasser un objet ou savoir comment soulever une lourde charge pour épargner son dos, cela s'apprend.

MIEUX PROTEGER SON DOS

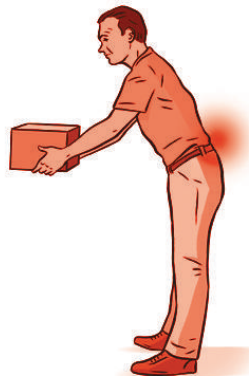
DÉCOLLER UNE CHARGE



- > dos droit, genou plié
- > maintenir le dos droit en se levant.



PORTER UNE CHARGE



- > dos droit
- > une jambe en avant et une jambe en arrière
- > plaquer la charge contre soi.




DEVANT UN PLAN DE TRAVAIL



- > dos droit
- > en appui sur le plan
- > une jambe en avant.





MIEUX **SOULAGER** **SON DOS** /.2

Le mal de dos peut être soulagé par des exercices musculaires et d'étirement de la colonne vertébrale pratiqués au moins 3 fois par semaine, idéalement tous les jours.

Cette gymnastique douce est un remède efficace à long terme pour soulager les douleurs des muscles du bas du dos et le garder en bonne santé.

MIEUX SOULAGER SON DOS

ETIREMENT DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTERIEURE



- › **Posture couchée**
Jambes étendues vers le haut.
- › **Garder les pieds fléchis**
Les orteils sont en direction du visage.
- › **Les fesses sont collées au mur**
Les bras sont allongés le long du corps.
- › **Plaquer bassin et nuque contre le sol.**

ETIREMENT DU DOS : POSITION DEBOUT



- › **Pousser les fesses vers l'arrière.**
- › **Pousser les bras vers l'avant.**
- › **Garder les jambes tendues mais sans forcer.**

RELAXATION



- › **Durant la journée, prendre cette position allongée durant 10 minutes, jambes surélevées sur une chaise.**
- › **Relâcher les muscles lombaires et les épaules.**

MIEUX SOULAGER SON DOS

ETIREMENT UNILATÉRAL



- › **Un seul genou monte vers la poitrine**
Les bras maintiennent la posture.

SUSPENSION



En position suspendue à une barre.

- › **Se détendre et sentir son corps**
S'allonger genoux pliés, pieds au sol.
- › **Maintenir la position le plus longtemps possible**
Respirer profondément.

ASSOULISSEMENT DU DOS



Couché latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit.

- › **Faire un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit**
Suivre la main du regard
Terminer avec les épaules le plus près possible du sol.
- › **Inspirer, souffler en fin de mouvement pour aller plus loin.**
- › **Réaliser l'exercice des 2 côtés.**

MIEUX SOULAGER SON DOS

DOS CREUX, DOS RONDS



- › Laisser tomber la colonne sans forcé
Le ventre relâché en inspirant.



- › Rentrer le ventre en soufflant
Arrondir la colonne et la nuque
dans le même temps.

ETIREMENT DU DOS



- › Amener les cuisses sur les talons
Tout en expirant profondément
Descender les épaules le plus près
possible du sol.

ETIREMENT ET SOULEVÉ DES HANCHES



- › Pousser sur les pieds et décoller
les fesses puis les vertèbres lombaires,
puis les dorsales
Maintenir au moins 30 secondes,
abdominaux contractés.
- › Redescendre, dans le sens inverse de
la montée, des vertèbres dorsales
aux lombaires.



- › Amener les 2 genoux un par un, sur
la poitrine.
- › Les bras peuvent ensuite tirer pour
enrouler le haut du dos.