

Conseils

Le programme de 15 minutes

Le dos est plus fort et plus résistant qu'on ne le pense. Ce qui n'empêche pas d'en prendre soin. Grâce aux exercices proposés par André Pirlet, thérapeute sportif, retrouvez un dos en pleine forme.

Les muscles du dos soutiennent et stabilisent le tronc. Ils permettent de se tenir droit et de bouger dans les directions les plus diverses. Chaque jour, le dos peut être soumis à des contraintes importantes. Le fait de rester longtemps assis ou immobile dans une position spécifique, de soulever ou de porter des charges lourdes peut être source de tensions à l'origine de maux de dos. Mais les conséquences douloureuses d'une position ou d'un mouvement dépendent de la résistance de nos muscles dorsaux.

L'inactivité : à éviter

Si votre dos vous fait souffrir, on déconseille aujourd'hui de rester immobile. En effet, cela empêchera les tensions de se libérer et d'autres muscles seront trop sollicités. À long terme, c'est tout l'appareil locomoteur qui en pâtit ; l'intensité des douleurs et la peur du mouvement augmentent. Des douleurs dorsales chroniques apparaissent, sans qu'une lésion directe soit visible sur la colonne vertébrale. Ce n'est pas l'inactivité qui va aider le dos à retrouver sa forme, mais une activité physique douce.

Prévenir les maux de dos

Pour prévenir les maux de dos, rien de tel que de surveiller son poids, de pratiquer une activité physique régulière, de remédier au stress à l'aide de périodes de récupération et de faire des exercices pour muscler la sangle abdominale. Il est également intéressant de s'entraîner à se pencher et à se lever dans différentes positions et avec différentes charges. Une respiration consciente et fluide favorise l'activité physique. (vom/rel) ■

Exercices pour un dos bien musclé

Effectuez chaque exercice lentement et de manière homogène. Répétez-les jusqu'à ce que le corps soit fatigué. Accompagnez chaque mouvement en respirant de manière consciente et fluide.

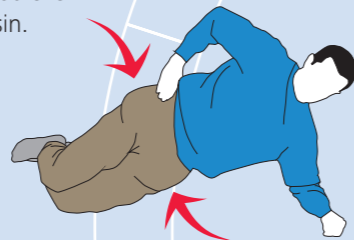
Exercice 9

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



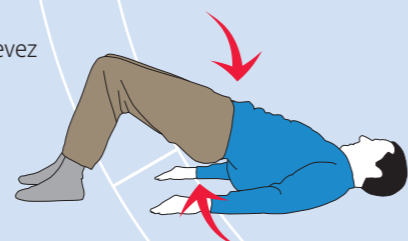
Exercice 8

Appuyé sur le coude et l'avant-bras, soulevez et baissez le bassin.



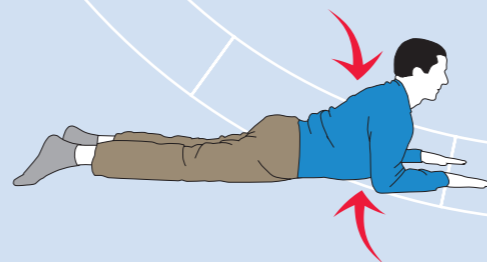
Exercice 7

Allongé sur le dos, soulevez et baissez le bassin.



Exercice 6

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



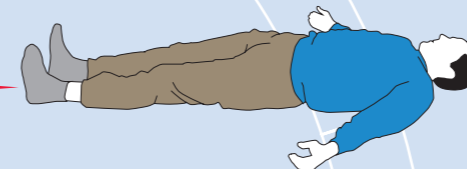
Exercice 1

Exercice d'équilibre sur une jambe. Yeux ouverts, puis yeux fermés. Changez de jambe.



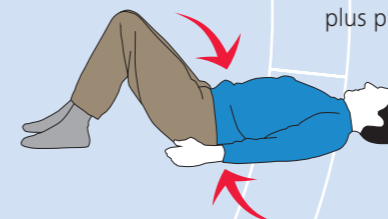
Exercice 2

En position couchée, poussez alternativement la jambe droite et la jambe gauche vers l'avant, comme si vous vouliez éloigner le talon de votre bassin.



Exercice 3

Basculez doucement le bassin vers l'avant et vers l'arrière. Le dos reste le plus plat possible, au sol.



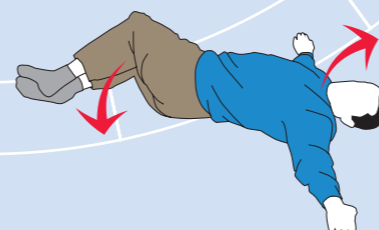
Exercice 4

En partant d'un quatre pattes, poussez le fessier en direction des talons. Revenez à quatre pattes.



Exercice 5

Genoux joints, basculer les jambes d'un côté, puis de l'autre. Tournez la tête dans la direction opposée.



15 minutes

« C'est comme faire du café ou se laver les dents : une habitude »
André Pirlet



André Pirlet est thérapeute sportif et physiothérapeute au Centre de la douleur du Centre suisse des paraplégiques à Nottwil. Il développe des programmes d'exercices visant à prévenir les maux de dos.

Conseil 1 : faire ses exercices chaque jour

Ce programme de 15 minutes fait partie de ma routine quotidienne, comme faire du café ou me laver les dents. Je fais ces exercices depuis des années, tous les jours, juste après m'être levé. Il ne me vient donc même plus à l'idée de les supprimer ou de les remettre à plus tard. Mon principal conseil pour tenir le programme à long terme est de prévoir un créneau fixe dans votre journée pour ces 15 minutes d'exercice.

Conseil 2 : écouter votre corps

Si, certains jours, je trouve que les exercices sont plus difficiles, je les adapte à ma forme du moment. Par exemple, je me contente de dix répétitions au lieu de vingt. Les bons jours, j'augmente l'intensité : je tente de faire des exercices plus difficiles ou davantage de répétitions. Il est très important de prendre conscience de ses mouvements et d'écouter son corps. Autrement dit, ne vous mettez pas de pression.

Conseil 3 : respirer correctement

Inspirer et expirer de manière consciente aide à réaliser les mouvements. Si je veux m'étirer, me redresser ou me tourner en ouverture, j'amorce ce mouvement en inspirant. Si je veux me pencher, me baisser ou me tourner en fermeture, je soutiens ce mouvement en expirant. Une bonne respiration permet de se détendre et de renforcer le bénéfice des postures. Conclusion : prenez conscience de votre respiration.