



## Exercices de stabilisation lombaire-débutant

### Recommandations

- ✓ Évitez ou diminuez les activités qui augmentent la douleur;
- ✓ Divisez les tâches problématiques en plusieurs étapes ;
- ✓ Prenez et manipulez les objets avec les coudes fléchis, près du corps; pliez les genoux lorsque vous devez vous pencher.
- ✓ Les exercices doivent être intégrés dans une **routine quotidienne** afin d'être efficaces et de prévenir une rechute.

### Exercices

#### RENFORCEMENT :

Les muscles stabilisateurs du tronc agissent comme une gaine naturelle pour protéger votre dos. Il est essentiel de les rééduquer après une blessure ou une chirurgie pour qu'ils puissent bien jouer leur rôle.

Les exercices doivent être faits **chaque jour sans provoquer de douleur au-delà de 5/10 et la douleur ne devrait pas durer plus que 30-45 min après les exercices. Si tel est le cas, ne faites pas les exercices qui ont été rayés. Ceux-ci sont contre-indiqués pour votre condition pour le moment.**

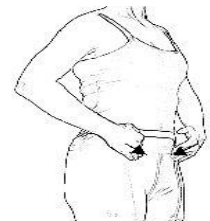
Complétez votre session de renforcement par une application de glace pour 10 min avec une serviette humide sur la peau au besoin.

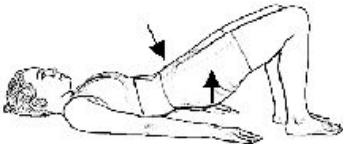
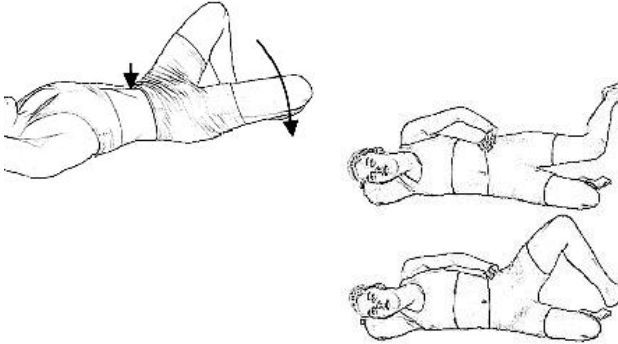
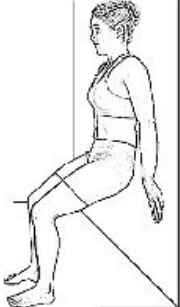
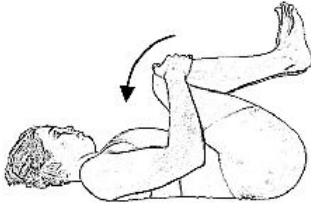
#### RENFORCEMENT DU MUSCLE TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Couché sur le dos, genoux fléchis. À l'expiration, rentrez légèrement le nombril pour réduire le diamètre abdominal tel un corset. Contractez simultanément le périnée comme pour cesser d'uriner. Tenir la position tout en poursuivant la respiration.

Visez 10 répétitions de 5 à 10 secondes, selon tolérance.

Vous pouvez faire le même exercice en position assise ou debout.



<p><b>LE PONT</b>  Coucher sur le dos, genoux fléchis. À l'expiration, contractez le transverse abdominal, serrez les fesses et initiez un décollement du bassin. Débutez très graduellement, selon tolérance et sans douleur.  Débutez par 1 série de 10 répétitions. Augmentez graduellement selon tolérance jusqu'à 3 séries de 10 répétitions.</p>	
<p><b>RENFORCEMENT DES MOYENS FESSIERS/ « CLAM SHELL »</b>  Couché sur le dos, genoux fléchis. Contractez le transverse abdominal puis écartez lentement un genou à la fois en maintenant le dos stable, sans rotation du bassin et sans augmentation de douleur.  Débutez graduellement par 1 série de 10 répétitions, selon tolérance.  Visez 3 séries de 10 répétitions.  Lorsque bien maîtrisé, vous pouvez progresser en faisant le même exercice mais couché sur le côté.</p>	
<p><b>1/2 SQUAT AU MUR</b>  En position debout, appuyez-vous au mur avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Descendre progressivement vers la position semi-assise. Les genoux ne doivent pas dépasser l'alignement des orteils.  Débutez progressivement, selon tolérance.  Visez 3 séries de 10 répétitions.</p>	
<p><b>ÉTIREMENT LOMBAIRE</b>  Couché sur le dos, menton rentré. En expirant, amener les genoux vers le thorax jusqu'à ressentir un léger étirement de la colonne. L'exercice ne doit pas provoquer de douleur mais un léger inconfort. Maintenir la position 30 sec.  Répétez 3 fois. Redescendre les jambes une à la fois.</p>	
<p><b>ÉTIREMENT DES PSOAS</b>  Couché sur le dos, les jambes allongées sur le lit. Amenez un genou vers la poitrine et maintenez la position à l'aide des mains. Vous devez ressentir un étirement léger au niveau de votre dos et de la face antérieure de la hanche opposée. Maintenez 30 secondes. Répétez 3 fois en alternance de chaque côté.  Lorsque vous ne ressentez plus d'étirement, progressez en amenant la jambe à étirer en dehors de la table, tel que démontré sur l'image.</p>	