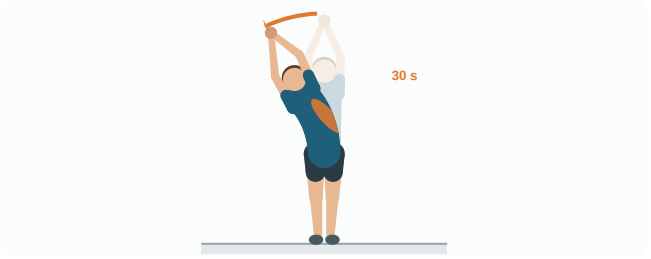
Exercices pour le bas du dos

Programme à domicile – étirements idéalement chaque jour, mobilité 1 à 2 fois par jour (par exemple le matin), sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

ÉTIREMENT (CARRÉ DES LOMBES)

1 Étirement du carré des lombes – debout

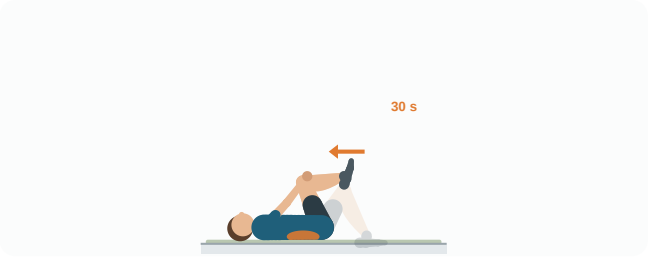


1. Debout, pieds serrés, bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes.
2. Inclinez le buste sur le côté, sans tourner ni pencher en avant, comme si on vous tirait par les mains.
3. L'étirement se ressent sur le flanc opposé, entre les côtes et le bassin. Revenez lentement, puis changez de côté.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (LOMBAIRES)

2 Genoux contre la poitrine

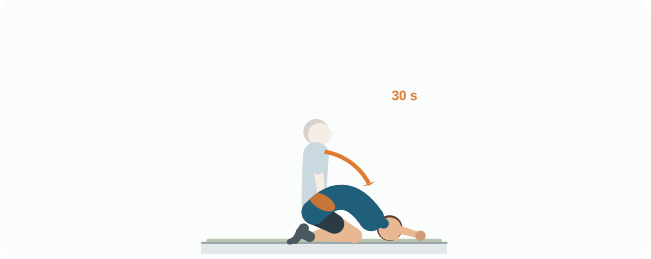


1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Ramenez les deux genoux contre la poitrine et tenez-les avec les mains.
3. Laissez le bas du dos s'arrondir et s'étirer contre le sol. Respirez calmement.

3 × 30 s

ÉTIREMENT (LOMBAIRES)

3 Posture de l'enfant



1. À genoux, asseyez-vous sur vos talons.
2. Penchez le buste vers l'avant et allongez les bras devant vous, le front vers le sol.
3. Relâchez le dos et respirez dans le bas du dos. Pour cibler un côté, décalez les mains vers le côté opposé.

3 × 30 s

MOBILITÉ (LOMBAIRES)

4 Bascule du bassin allongé



1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Creusez légèrement le bas du dos, puis plaquez-le au sol en basculant le bassin vers l'arrière.
3. Faites le mouvement lentement, en expirant quand le dos se plaque au sol.

2 × 10 bascules

MOBILITÉ (COLONNE)

5 Dos rond, dos creux (chat-vache)

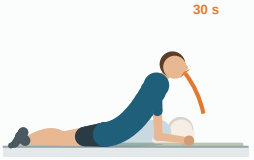


1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
2. Arrondissez le dos vers le plafond en rentrant la tête et le bassin.
3. Puis creusez doucement le dos en relevant la tête. Enchaînez lentement, au rythme de la respiration.

2 × 10 mouvements

MOBILITÉ (LOMBAIRES)

6 Extension en sphinx

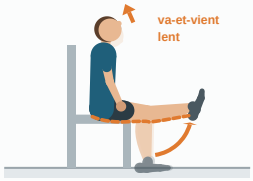


1. Allongé sur le ventre, coudes sous les épaules, avant-bras à plat.
2. Redressez doucement le buste en gardant le bassin et les cuisses au sol, le ventre relâché.
3. Restez dans la position, puis redescendez lentement. Si la douleur descend plus bas dans la jambe, arrêtez.

3 × 30 s

NERF SCIATIQUE

7 Glissement du nerf sciatique assis



1. Assis au bord d'une chaise, dos droit, tête penchée vers l'avant.
2. Tendez la jambe en relevant la pointe du pied vers vous et, en même temps, relevez la tête.
3. Revenez : pliez le genou en baissant la tête. Va-et-vient lent, sans tenir la position ni forcer.

2 × 10 mouvements

Conseils

- Bougez sans douleur : une gêne légère est acceptable, une douleur vive non.
- Restez actif au quotidien : la marche aide souvent le dos à récupérer.
- Respirez lentement pendant les exercices, sans bloquer la respiration.
- Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 jours, même si elle descend dans la jambe : je vous examinerai et vous orienterai si besoin. Troubles urinaires ou perte de sensibilité du périnée : appelez le 15.