Mal au bas du dos : la routine de 10 minutes

1 fois par jour, le matin pour « dérouiller » ou le soir pour relâcher, tant que les exercices ne réveillent pas la douleur. Ensuite, 3 fois par semaine en prévention.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

MOBILITÉ (LOMBAIRES)

1 Bascule du bassin allongé

Échauffement : réveillez doucement le bas du dos, en expirant quand il se plaque au sol.



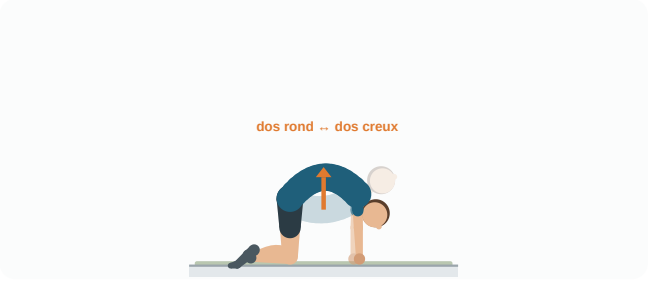
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Creusez légèrement le bas du dos, puis plaquez-le au sol en basculant le bassin vers l'arrière.
3. Faites le mouvement lentement, en expirant quand le dos se plaque au sol.

10 bascules

MOBILITÉ (COLONNE)

2 Dos rond, dos creux (chat-vache)

Enchaînez dos rond et dos creux au rythme de la respiration, sans forcer en fin de mouvement.



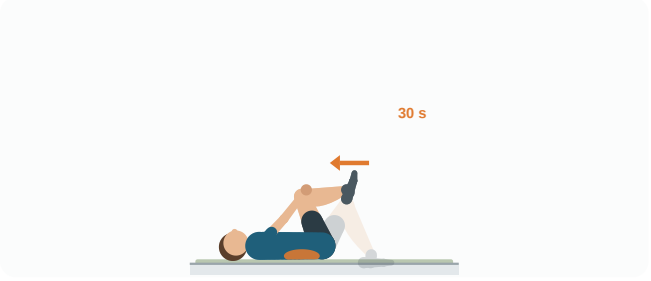
1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
2. Arrondissez le dos vers le plafond en rentrant la tête et le bassin.
3. Puis creusez doucement le dos en relevant la tête. Enchaînez lentement, au rythme de la respiration.

10 mouvements

ÉTIREMENT (LOMBAIRES)

3 Genoux contre la poitrine

Laissez le bas du dos s'arrondir contre le sol : c'est souvent l'étirement le plus soulageant.



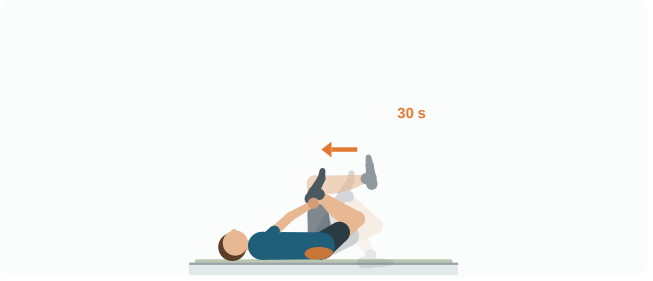
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Ramenez les deux genoux contre la poitrine et tenez-les avec les mains.
3. Laissez le bas du dos s'arrondir et s'étirer contre le sol. Respirez calmement.

2 × 30 s

ÉTIREMENT (PIRIFORME)

4 Étirement du piriforme – position en 4

Position en 4 : la cheville sur le genou opposé, ramenez la cuisse d'appui vers vous.



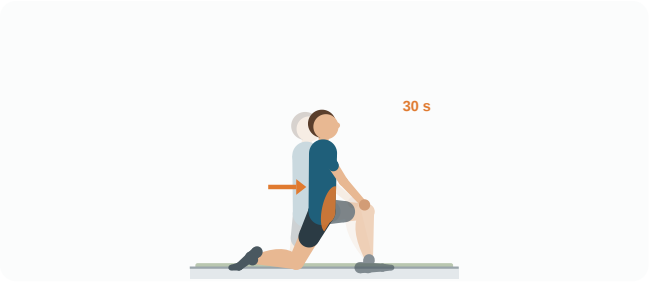
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. Posez une cheville sur le genou opposé : les jambes forment un « 4 ».
2. Passez les mains derrière la cuisse de la jambe d'appui et ramenez-la doucement vers la poitrine.
3. L'étirement se ressent en profondeur dans la fesse de la jambe croisée. Gardez la tête et les épaules au sol, puis changez de côté.

30 s par côté

ÉTIREMENT (PSOAS)

5 Étirement du psoas – fente genou au sol

Fente genou au sol, bassin basculé vers l'arrière : sans cambrer, sinon l'étirement est perdu.



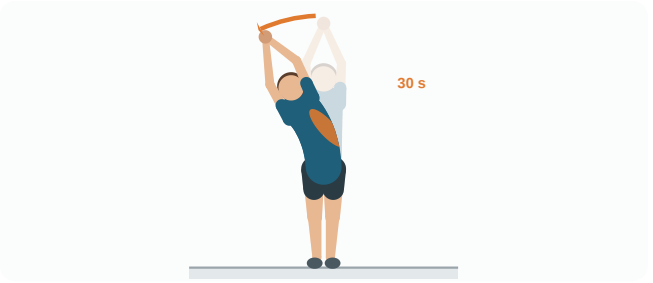
1. Un genou au sol (posé sur un coussin), l'autre pied devant, genou à 90°.
2. Rentrez légèrement le ventre et basculez le bassin vers l'arrière : le dos reste droit, sans cambrer.
3. Avancez doucement le bassin : l'étirement se ressent à l'avant de la hanche du genou posé au sol.

30 s par côté

ÉTIREMENT (CARRÉ DES LOMBES)

6 Étirement du carré des lombes – debout

Debout, inclinez-vous sur le côté, bras au-dessus de la tête, sans tourner le buste.



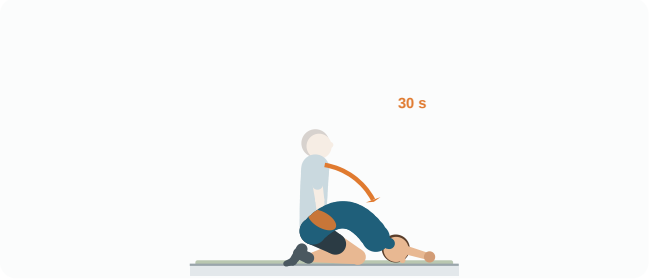
1. Debout, pieds serrés, bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes.
2. Inclinez le buste sur le côté, sans tourner ni pencher en avant, comme si on vous tirait par les mains.
3. L'étirement se ressent sur le flanc opposé, entre les côtes et le bassin. Revenez lentement, puis changez de côté.

30 s par côté

ÉTIREMENT (LOMBAIRES)

7 Posture de l'enfant

Pour finir : relâchez complètement et respirez dans le bas du dos.



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.

1 min

Quand consulter ?

- La plupart des douleurs de dos, même quand elles descendent dans la jambe, ne sont pas graves et se prennent en charge au cabinet : je vous examine et vous oriente vers votre médecin si besoin. Signalez-moi une faiblesse de la jambe, une douleur après une chute ou une douleur qui vous réveille la nuit. Appelez le 15 seulement en cas de perte de sensibilité au niveau du périnée, de troubles urinaires ou de fièvre élevée. Si la douleur ne diminue pas après une à deux semaines.