

## Exercices de prévention de récurrence des lombalgies

Faire consécutivement six séries de **25 gestes dans les deux sens**  
(150 gestes dans chaque sens = 15 minutes)

### I) Sur le dos :

- 1) Position de départ : allongé sur le dos, genoux pliés, pieds posés, bras le long du corps



- 2) Inspirer à fond en levant les bras (mais en laissant la tête posée), bloquer la respiration les poumons remplis d'air



- 3) Lever le tronc à 30 degrés en regardant vers le haut



- 4) Souffler en une seconde, en gardant la position et en rentrant le ventre



- 5) poser en mettant les bras le long du corps = 1,  
**Recommencer 25 fois puis tourner sur le ventre**

## II) Sur le ventre :

- 1) Position de départ : allongé sur le ventre, mains posées sur les fesses paumes vers le haut



- 2) Inspirer à fond en baissant les coudes et en laissant la tête posée puis bloquer la respiration poumons gonflés



- 3) Lever le tronc et les membres inférieurs en gardant la tête dans l'axe du tronc pour éviter de vous faire mal au cou



- 4) Souffler pendant une seconde en gardant la position et en rentrant le ventre



- 5) Poser en mettant les bras le long du corps = position 1  
**Recommencer 25 fois puis tourner sur le dos**

## **Pourquoi ces exercices ?**

Parce que le dos est une association de structures complexes (disques, os, articulations, ligaments, muscles tendons) qui ont tendance à s'ankyloser lors de la survenue d'une douleur.

On vous propose de soigner une des structures mais pour avoir **toutes les chances d'être rapidement et longtemps mieux il faut assouplir et muscler votre rachis lombaire**

## **Que va-t-il se passer ?**

- 1) La douleur dans le dos va probablement un peu augmenter pendant 2 à 3 semaines**
  - Ce n'est pas grave, il faut continuer à la même intensité
  - Eventuellement prendre des antalgiques
  
  - Nb : Si un exercice réveille fortement une douleur dans la jambe il faut l'arrêter et ne faire que l'autre
- 2) Un franc bien-être n'arrivera qu'après la réalisation continue des exercices pendant 4 semaines**
- 3) La protection des récurrences sera acquise après trois mois d'exercices quotidiens**

## **Peut-on mal faire les exercices ?**

Le seul risque est de les faire trop vite et qu'ils soient inefficaces, alors prenez le temps de bien souffler en l'air et de bien vous relâcher pour gonfler les poumons.

Bon courage, et notez bien le nombre d'exercice quotidien que vous réalisez, cela vous aidera à être assidu