

Exercices pour lombalgie

Niveau 1 : Exercices de mobilité (inconfort modéré ou plus sévère)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Étirement genou-poitrine</u>	S'allonger sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol. Ramener doucement un genou vers l'épaule du même côté, mains à l'arrière du genou. Tenir 20 secondes. Ramener ensuite le genou vers l'épaule opposée pendant 20 secondes. Faire les mêmes mouvements avec l'autre jambe. Ramener ensuite doucement les 2 genoux vers la poitrine pendant 20 secondes.	
	<u>Position de l'enfant (prière)</u>	S'agenouiller à 4 pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Contracter les abdominaux et garder la colonne vertébrale neutre. Descendre le bassin afin de s'asseoir sur les talons tout en allongeant la colonne vertébrale. Détendre le cou et la tête en étirant les bras vers l'avant. Maintenir la position pendant 30 secondes.	
	<u>Position du chat</u>	S'agenouiller à 4 pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Incliner la tête vers le sol et arrondir la colonne vertébrale en tentant d'élever le milieu du dos vers le plafond. Ensuite, remonter la tête, détendre le dos et laisser l'abdomen descendre vers le sol afin de créer une arche creuse dans votre colonne vertébrale. Faire 10 répétitions sans forcer le mouvement.	
	<u>Rotation du dos</u>	S'allonger sur le dos, appuyer l'extérieur du pied droit sur le genou gauche. À l'aide de la main gauche, tirer doucement le genou droit vers le sol tout en tournant l'ensemble du dos. Garder le bras gauche tendu, les épaules doivent maintenir un contact au sol. Changer de l'autre côté. Répéter 10 fois.	
	<u>Bascule du bassin</u>	S'allonger sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol. Contracter les abdominaux, basculer le bassin vers l'arrière et pousser la colonne vertébrale vers le sol afin d'aplatir complètement la courbe lombaire. Revenir à la position initiale. Faire 10 répétitions.	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2017 sur la gestion de la lombalgie et des douleurs radiculaires chroniques aux membres inférieurs.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

*Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, et al. (2017) Spinal Manipulative Therapy for the Management of Low Back Pain: A Guideline from the Canadian Chiropractic Guideline Initiative. In press.