



DIGIBACK



Bienvenue sur DigiBack

Votre nom

Votre age

Commencer



Accueil

Random fact sur la lombalgie
(cliquer pour plus d'infos)

Aperçu du suivi
(cliquer pour plus de détails)



Quelques conseils
(cliquer pour plus de détails)



Informations



Le mal de dos est très fréquent et normal

Compréhension

Lecture 3 minutes



Ai-je besoin d'une radiographie ou d'une IRM?

Compréhension

Lecture 4 minutes



Est-ce que j'ai quelque chose de coincé ou de déplacé dans le dos?

Compréhension

Lecture 3 minutes



Le mal de dos est-il lié à de mauvaises postures ?

Compréhension

Lecture 4 minutes



Se pencher en avant est-il mauvais pour le dos ? Faut-il protéger son dos ?

Compréhension

Lecture 5 minutes



Utiliser votre dos est important !

Compréhension

Lecture 5 minutes



Le mal de dos, c'est dans la tête ?

Compréhension

Lecture 6 minutes



Mon activité

Vendredi 12 mars 2021

L M M J V S D
8 9 10 11 12 13 14



Nombre de pas

7342 / 10000



Exercices

Bravo !

5 / 5



Quiz

15%



Lecture

15%



Conseils

Faites l'exercice n°1

Vous devriez aller vous promener

Pourquoi ne pas lire un article sur <sujet> ?



Exercices



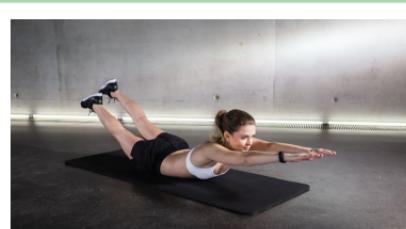
1 - PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS



2 - PLANCHE BRAS TENDUS



3 - BRIDGE



4 - SUPERMAN



5 - QUADRUPED LIMB RAISES



6 - POMPES

Planche sur les avant-bras

POSITION DE DÉPART :

Allongez-vous sur le ventre. Pliez vos coudes directement sous vos épaules et placez vos paumes contre le sol. Étendez vos jambes et prenez appui au sol sur la pointe des pieds.

RÉALISATION DE L'EXERCICE :

Soulevez vos hanches et vos cuisses jusqu'à ce que votre corps soit parallèle au sol. Contractez les muscles de votre tronc et assurez-vous que votre corps forme une ligne bien droite de la tête aux pieds. Le bas de votre dos (région des lombaires) ne doit être ni affaissé, ni soulevé. Rentrez bien le ventre pour garder le dos bien droit. Au niveau de la région thoracique, rapprochez vos omoplates et dirigez-les vers le bas.





Quiz



Activité Physique



Connaissance(s) du dos



Douleur(s) et traitement(s)





Activité Physique

Question 5/42

Adopter une bonne posture ne suffit pas à supprimer le mal de dos.

VRAI

FAUX



Scores



Activité Physique

Score : 40/42

Bravo, vous y êtes presque !

Score total : 15%

Il vous reste 2 quiz à essayer !



**RETOURNER AUX
QUIZ**



Etat du dos



Evolution des douleurs du dos

Entrer un degré de douleur

Changer de date

