
Renforcer vos muscles du bas du dos

Ces exercices ont fait l'objet d'une vérification expérimentale de leur efficacité¹. Utilisés pendant huit semaines, ils ont permis d'éviter la chirurgie pour les patients souffrant de sciatique incorporés dans l'étude dans l'année suivant le début de la sciatique.

Peu de séances auprès du kinésithérapeute ont été nécessaires, mais les patients avaient la nécessité de pratiquer les exercices chez eux, sous le contrôle régulier de leur kinésithérapeute. Après les exercices destinés à mobiliser votre région lombaire, voici les exercices actifs qui ont été recommandés dans l'étude.

Buts & principes :

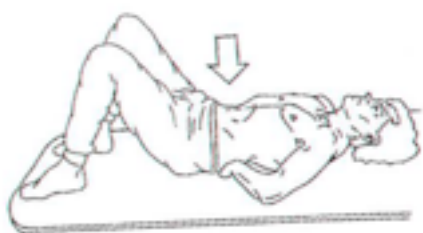
La musculature profonde stabilisant le rachis est inhibée lors de douleurs rachidiennes.

Son entraînement doit débuter avec la prise de conscience de la contraction des différents muscles, comme vous avez pu le faire précédemment au début de votre traitement en kinésithérapie.

Il se poursuivra par une activité plus tonique de ces différents muscles.

I- Prise de conscience : vous devez être capable de :

Ressentir vos abdominaux en étant couché sur le dos



Les muscles du périnée, les abdominaux profonds (transverse de l'abdomen), les muscles du bas du dos sont susceptibles de se sidérer, de ne pouvoir se contracter. Vous devez faire des exercices afin de les contracter et de ressentir leur contraction sans douleur.

Pour les abdominaux, placez-vous sur le dos, les jambes en crochet, les mains à plat dans le creux des reins, paumes vers le plafond. Rentrez le bas de votre ventre en direction de vos mains; il ne faut pas bloquer votre respiration, ni décoller les omoplates ou la tête. Une fois le mouvement compris, si vous placez vos mains sur le bas-ventre, vous devez ressentir la contraction de vos abdominaux profonds.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le dos



Couchez vous sur le dos, mains placées sur le bas ventre, jambes allongées. Contractez votre transverse comme dans l'exercice précédent et ramenez doucement une jambe en crochet, le talon glissant sur le sol en direction de la fesse sans que vous ne ressentiez votre

¹ Albert HB, Manniche C. The efficacy of systematic active conservative treatment for patients with severe sciatica: a single-blind, randomized, clinical, controlled trial. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2012 Apr 1;37(7):531-42. doi: 10.1097/BRS.0b013e31821ace7f.

bassin bouger sous vos mains. Répétez l'exercice jusqu'à obtenir une absence de mouvement du bassin lors de la flexion de la jambe G comme de la D. Quand vous aurez acquis cette capacité à maintenir immobile votre bassin vous devrez l'utiliser avant chaque activité, comme lorsque vous voulez vous tourner dans le lit.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le côté



Couchez vous sur un côté, les genoux légèrement fléchis, les pieds, fesses et dos alignés. Assurez-vous que vos muscles lombaires soient bien contractés. Vous devez être capable de décoller le genou supérieur de l'autre en gardant les pieds en contact, sans mouvement au niveau lombaire. Le mouvement doit être arrêté si la douleur survient ou si la région lombaire commence à bouger.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le ventre

Couchez vous sur le ventre, les mains glissées sous les os du bassin. Vous devez être capable de plier un genou sans ressentir de mouvement au niveau du bassin. Cela ne doit pas réveiller de douleurs. Vous devez pouvoir le faire des deux côtés. Le mouvement doit être arrêté si le bassin bouge ou si la douleur est aggravée par le mouvement.



Sentir se contracter ses muscles lombaires debout

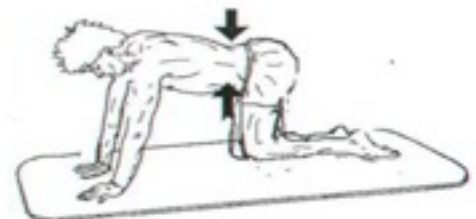


En étant debout, placez les doigts de la main gauche dans le creux des reins, juste en dehors des vertèbres et levez le membre supérieur droit. Le poids du membre supérieur doit être contrôlé par votre dos et par une contraction des muscles postérieurs du dos du côté opposé au membre supérieur levé. Vous devez ressentir cette contraction du bout des doigts, d'un côté comme de l'autre.

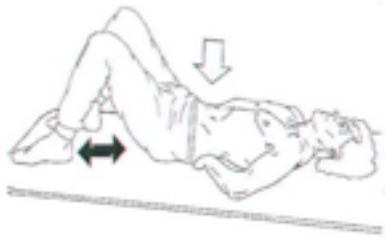
II- Accroître la difficulté des exercices

Rentrer le ventre sans bouger le dos en quadrupédie

À quatre pattes, membres supérieurs et cuisses à la verticale, colonne vertébrale pendant entre les épaules et le bassin, vous devez, sans bouger la région lombaire, rentrer votre ventre le plus profondément possible, en direction de votre colonne vertébrale.



Contrôler sa colonne vertébrale sur le dos lors d'un travail des membres inférieurs



Vous devez être capable de contracter vos muscles abdominaux et lombaires pour stabiliser votre rachis lombaire en éloignant et rapprochant un pied sur 10 cm en le faisant glisser sur le tapis de sol sans le décoller et sans que le bassin ne bouge.

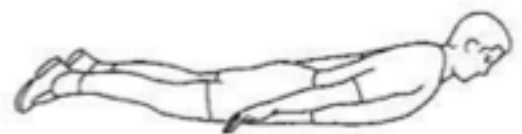
Vous devez être capable de contracter vos muscles abdominaux et lombaires pour stabiliser votre rachis lombaire en décollant de 5 cm un pied du tapis de sol, et de maintenir la position pendant 5 secondes, sans que le bassin ne bouge.



Vous devez être capable de contracter vos muscles abdominaux et lombaires pour stabiliser votre rachis lombaire en décollant de 5 cm un pied du tapis de sol, puis de tendre la jambe, et de maintenir la position pendant 5 secondes, sans que le bassin ne bouge.

Exercices actifs pour renforcer les muscles du bas du dos

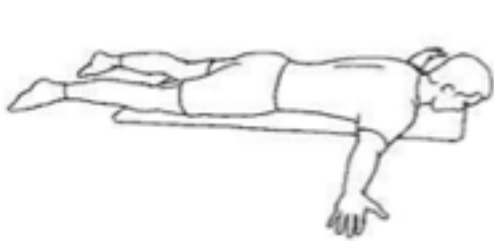
Ils ne peuvent être entrepris qu'à partir du moment où les douleurs dans la jambe ont disparu. Ils sont innombrables et vous en avez ici des exemples. Le point important est qu'ils ne doivent pas vous réveiller vos douleurs lors de leur réalisation.



Couchez-vous sur le ventre, les bras le long du corps. Serrez les fesses et rapprochez les omoplates l'une de l'autre. Répétez l'exercice 10 fois par séance, à raison de trois séances par jour.



Dans la même position, placez vos mains sous la tête. Serrez les fesses, rapprochez les omoplates et décollez le thorax en maintenant la position 3 à 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois par séance.



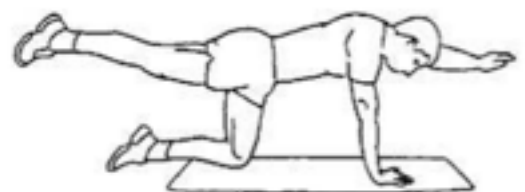
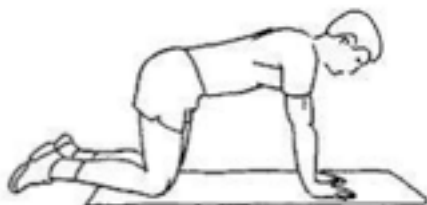
Dans la même position, placez vos bras en croix, paumes vers le sol. Serrez les fesses, rapprochez les omoplates et décollez les membres supérieurs et le thorax en maintenant la position 3 à 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois par séance.



Dans la même position, les bras le long du corps. Contractez vos fessiers et décollez une jambe de 10 à 20 cm du tapis de sol. Répétez l'exercice 10 fois par séance, à raison de trois séances par jour.



Couchez-vous sur le ventre les membres supérieurs en élévation au dessus de la tête. Décollez un bras et la jambe opposés. Maintenez la position 3 à 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois par séance, à raison de trois séances par jour.



En quadrupédie, décollez jusqu'à l'horizontale une jambe et le bras opposés. Maintenez la position 3 à 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois par séance, à raison de trois séances par jour.

Exercices de flexion extension de la colonne lombaire



En quadrupédie, vous arrondissez le bas du dos, puis vous le creusez.

Même exercice en position assise.

