



LOMBALGIES


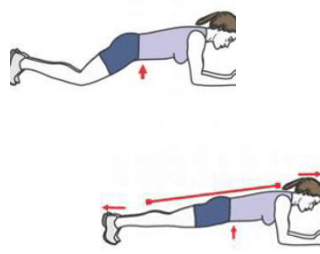

Les causes de douleurs lombaires sont très nombreuses; une lésion à un muscle, un tendon ou un ligament, une hernie discale, un glissement d'une vertèbre sur une autre ou encore de l'arthrite, de l'arthrose ou de l'ostéoporose.

Peu importe la cause, il existe des exercices que vous pouvez faire afin de prévenir ces douleurs ou afin d'éviter de développer des douleurs à long terme.

CONSEILS :

1. Avoir une bonne posture. Le dos doit être droit, les épaules vers l'arrière et le regard vers l'avant.
2. Pliez les genoux et gardez le dos droit pour ramasser un objet au sol. Gardez cet objet près du corps en vous relevant.
3. Évitez de faire un mouvement de torsion lorsque vous êtes penché vers l'avant.
4. Ajustez votre poste de travail en vous assurant d'avoir les genoux à 90° et le bas du dos bien appuyé sur la chaise.

Voici quelques exercices suggérés afin de diminuer vos douleurs lombaires :

<p>Étirement</p> <p>Amenez les genoux vers soi le plus près possible.</p> <p>Balancez les genoux tranquillement de gauche à droite sans les laisser tomber.</p> <p>Utilisez une serviette ou une ceinture, au besoin.</p> <p>La tête doit demeurer au sol et le haut du corps détendu.</p> <p>Maintenez la position environ 30 secondes, puis relâchez doucement.</p>	
<p>Renforcement</p> <p>Les coudes sont sous les épaules.</p> <p>Faire le mouvement sur les genoux ou sur les pieds.</p> <p>Maintenez la position, contractez les abdominaux : évitez de creuser le bas du dos.</p> <p>Les épaules, les hanches et les pieds et / ou les genoux forment une belle ligne droite.</p> <p>Maintenez la position 3 x 15 secondes, avec un repos de 30 secondes entre les répétitions.</p>	
<p>Relaxation</p> <p>Allongez les bras au-dessus de la tête.</p> <p>Amenez les fesses vers les talons pour arrondir le dos.</p> <p>Rentrez le menton. Maintenez la position B pendant 30 sec.</p> <p>Respirez profondément, puis revenir en position initiale.</p>	

Important : Ces exercices ne doivent en aucun cas augmenter vos douleurs. Si tel est le cas, cesser immédiatement leur pratique et consultez votre professionnel de la santé.

Isabelle Proulx, kinésiologue
Marie-Ève Bégin, kinésiologue