

# LE MAL DE DOS...

LA TRÈS GRANDE MAJORITÉ DES DOULEURS DE LA COLONNE VERTÉBRALE SONT D'ORIGINE MÉCANIQUE: LES POSTURES ET LES EFFORTS QUE NOUS IMPOSONS À NOTRE COLONNE CRÉENT, SUR LES VERTÈBRES, DES CONTRAINTES QUE NOUS N'IMAGINONS PAS..

CES EXCÈS DE PRESSION VONT AVOIR, À LONG TERME, UN GRAND NOMBRE DE CONSÉQUENCES NÉFASTES (NOTAMMENT L'USURE, L'ARTHROSE N'EST PAS AUTRE CHOSE), ET INDUIRE DES ALTÉRATIONS ANATOMIQUES DES DISQUES, DES ARTICULATIONS INTERVERTÉBRALES, DES MUSCLES ET DES LIGAMENTS.

LA SOUFFRANCE DE CES TISSUS S'EXPRIME, AU PRÉALABLE, DE DIFFÉRENTES MANIÈRES:

- LES DISQUES JOUENT MOINS BIEN LEUR RÔLE D'AMORTISSEURS,
- LES ARTICULATIONS INTERVERTÉBRALES PERDENT DE LEUR SOUPLESSE,
- LES MUSCLES SONT L'OBJET DE TENSIONS, DE TIRAILLEMENTS, DEVIENNENT FAIBLES OU PERDENT DE LEUR ÉLASTICITÉ.
- LES LIGAMENTS, QUI MAINTIENNENT, EN RÉGLE, UNE BONNE STABILITÉ, PERDENT DE LEUR EFFICACITÉ.

AUCUN EXAMEN RADIOLOGIQUE NE PERMET DE VISUALISER CES PERTURBATIONS À LEUR PHASE INITIALE QUI VA POURTANT DURER DES ANNÉES!!.

C'EST LE STADE D'ENRAIDISSEMENT, DE DOULEURS INTERMITTENTES ET DE BLOCAGES RÉPÉTITIFS..

LA COLONNE VERTÉBRALE, MALGRÉ SA COMPLEXITÉ; EST UNE TIGE FLEXIBLE, HARMONIEUSE: ELLE DOIT LE RESTER.

VOTRE MÉDECIN NE PEUT PAS SUPPRIMER LES EFFETS NÉGATIFS DE LA PESANTEUR, DES MAUVAISES ATTITUDES DE TRAVAIL, DU STRESS ET HÉLAS DE BIEN DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES AUXQUELLES NOUS SOMMES TOUS CONFRONTÉS.

VOUS, VOUS POUVEZ !! RIEN NE VAUT UNE BONNE PRÉVENTION.

1. EVITER AU MAXIMUM LES SOULÈVEMENTS DE CHARGES,
2. CONNAÎTRE LES MAUVAISES ATTITUDES ET LES CORRIGER,
3. VOUS IMPOSER DES EXERCICES SIMPLES ET RÉGULIERS ( 3 FOIS PAR SEMAINE AU MINIMUM ) POUR VOUS ASSOULPIR ET VOUS MUSCLER.

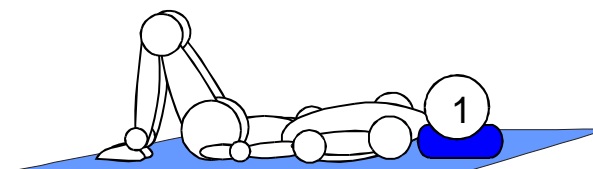
**Docteur DUPIELLET**

Pour pratiquer ces exercices, il vous faut un tapis de sol et un coussin sous la tête.

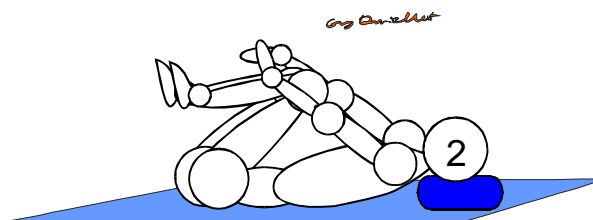
Choisissez 3 à 4 exercices.

Ils doivent être effectués 4 à 5 fois par semaine durant 10 à 15 minutes à chaque fois.

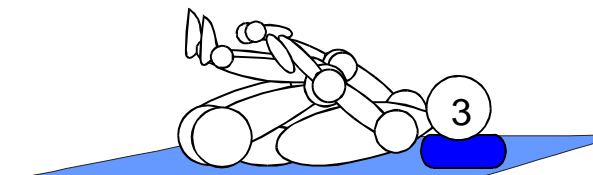
**N°1**



les genoux sont fléchis, les pieds reposent au sol.



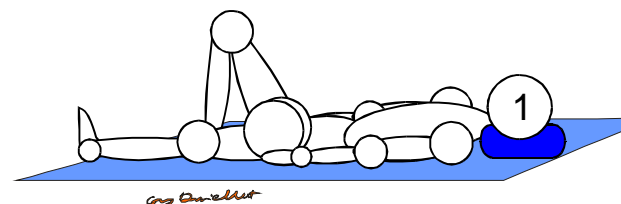
les mains entrecroisées saisissent les 2 genoux.



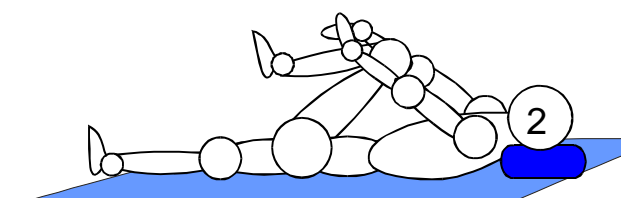
les genoux sont ramenés le plus près possible de la poitrine pendant l'expiration.

DE LA POSITION 3, REVENEZ EN INSPIRANT À LA POSITION 2 ET RECOMMENCEZ

**N°2**



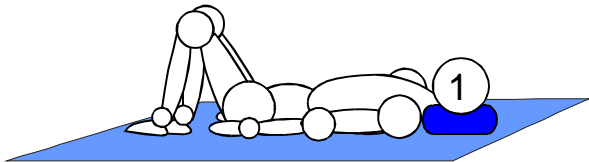
Une jambe fléchie, l'autre tendue.



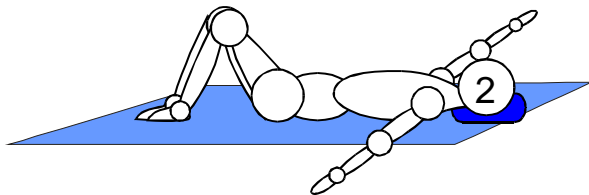
Le genou est ramené le plus près possible de la poitrine pendant l'expiration. L'autre jambe reste tendue

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS ET CHANGEZ DE CÔTÉ

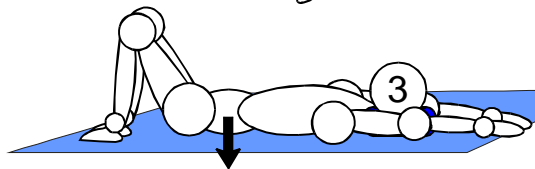
N°3



Position de départ: genoux fléchis, pieds au sol; paumes des mains tournées vers le plafond.



les bras tendus remontent lentement au-dessus de la tête, pendant l'expiration et sans jamais quitter le sol.

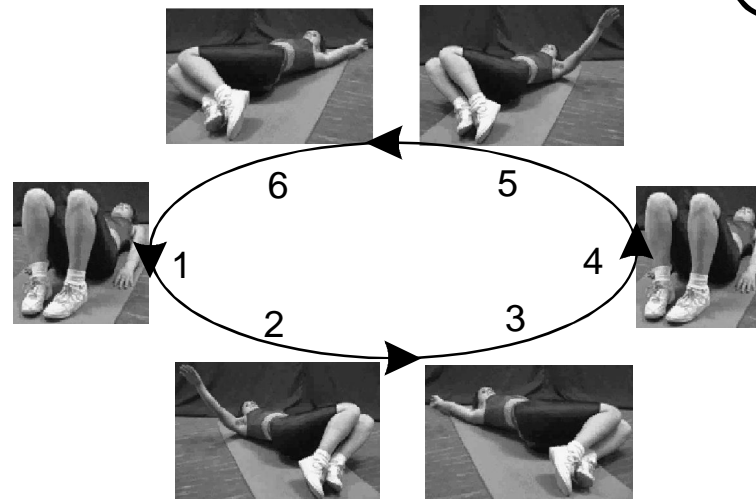


dans cette position, exercez une pression sur le sol avec votre colonne lombaire; conservez la 5 secondes

*Greg Ancelet*

DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 2  
FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS

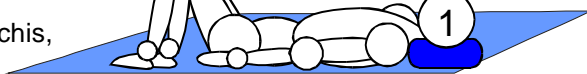
N°5



ÉVITEZ DE TROP FLÉCHIR LES HANCHES POUR NE PAS DONNER TROP DE ROTATION  
AU BASSIN ET AUX VERTÈBRES LOMBAIRES

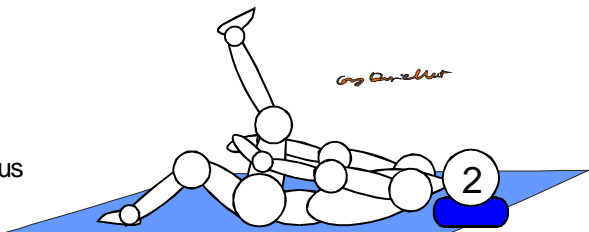
N°4

position de départ: genoux fléchis, pieds au sol.

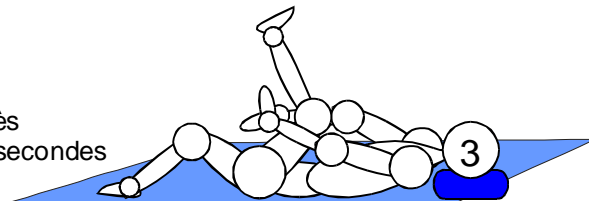


*Greg Ancelet*

saisissez la cuisse en dessous du genou, tendez la jambe.



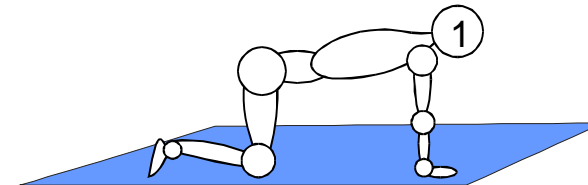
ramenez la cuisse le plus près possible vers vous durant 5 secondes



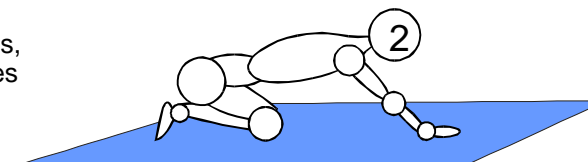
DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 2  
FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS  
ET CHANGEZ DE JAMBE

N°6

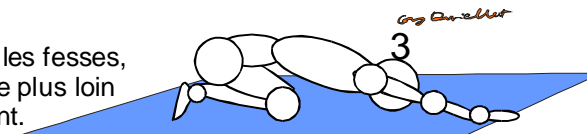
position de départ, gardez la colonne bien droite.



sans bouger les mains, venez poser les fesses sur vos talons.

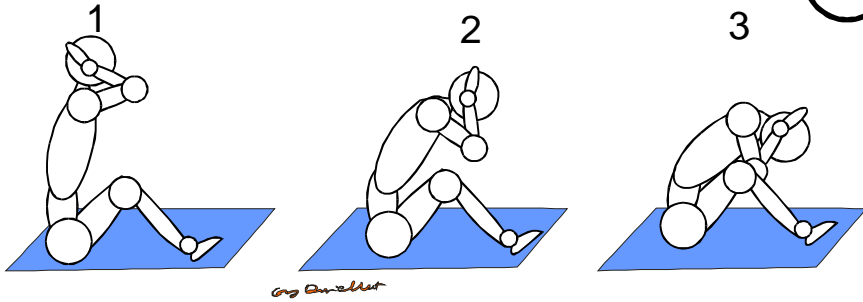


puis, sans décoller les fesses, glissez vos mains le plus loin possible, en expirant.



DE LA POSITION 3 REVENEZ EN POSITION 2 ET  
RECOMMENCEZ UNE DIZAINE DE FOIS

N°7

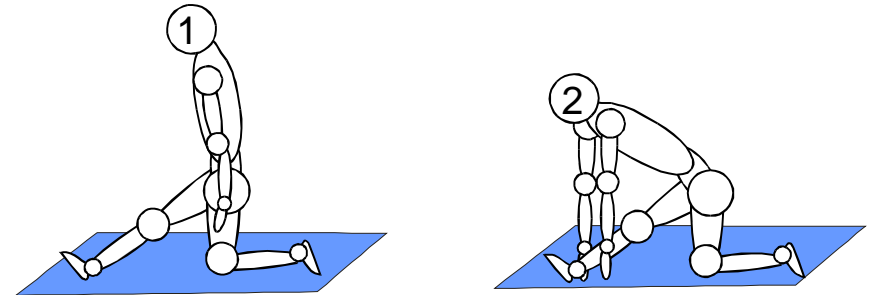


1  
mains croisées  
derrière la nuque

2  
tout en expirant lentement,  
descendez progressivement  
les coudes entre les genoux

3  
DE LA POSITION 3, REVEZ EN POSITION 1 EN INSPIRANT LENTEMENT  
ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINÉ DE FOIS

N°9

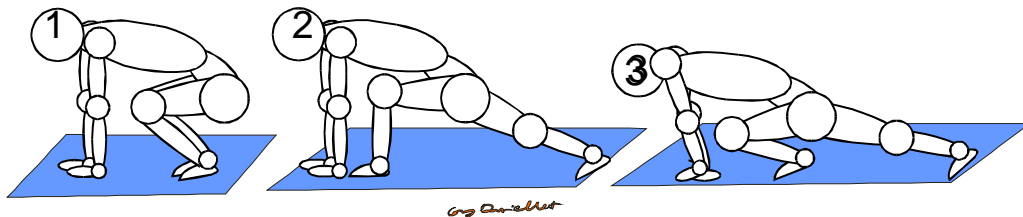


1  
appui sur genou  
fléchi à 90°.  
autre jambe tendue

2  
essayez de toucher le sol  
avec le bout des doigts et  
revenez en position 1 .

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINÉ DE FOIS  
PUIS CHANGEZ DE JAMBE

N°8



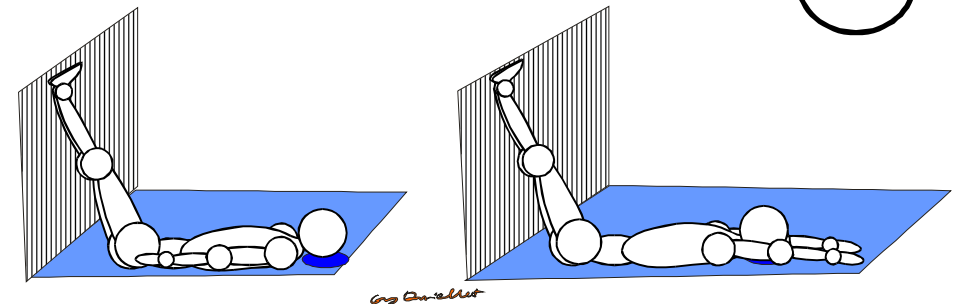
1  
accroupi  
bras tendus

2  
portez une jambe en  
arrière., la jambe avant  
doit rester verticale

3  
en gardant les bras  
tendus, essayez d'amener  
le genou avant vers le sol

DE LA POSITION 3, REVEZ EN POSITION 2  
ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINÉ DE FOIS,  
PUIS CHANGEZ DE CÔTÉ

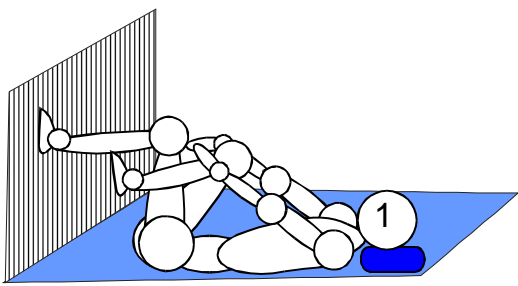
N°10



1  
jambes tendues en appui contre le mur.  
bras tendus, paumes des mains sur le sol.

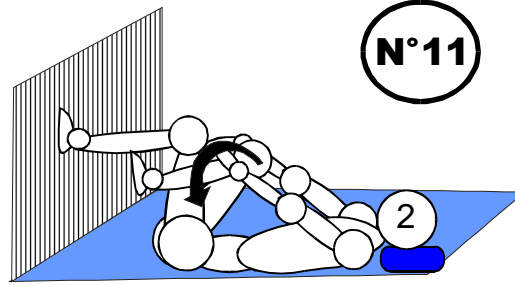
2  
les 2 bras sont amenés  
au sol de telle sorte que  
le dos des mains y reposent.

GARDEZ LA POSITION 2 À 3 MINUTES



un pied contre le mur,  
l'autre jambe est croisée;  
les mains enserrant le genou.

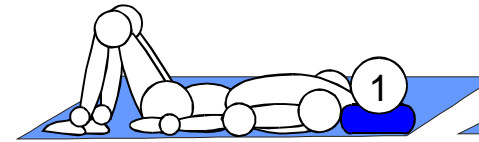
*Greg Aniellet*



Les 2 mains croisées tentent  
d'amener le genou le plus  
près possible du sol.

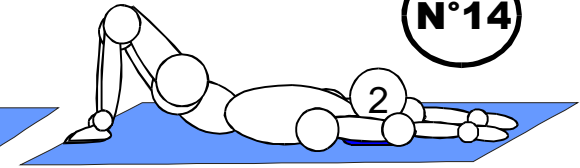
**N°11**

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS,  
CHANGEZ DE CÔTÉ



genoux fléchis,  
pieds au sol.

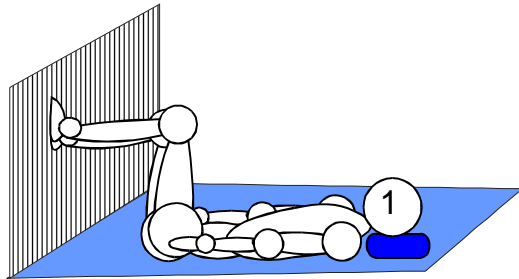
*Greg Aniellet*



les fesses décollent du sol,  
gardez la position 5 secondes;  
les bras sont au-dessus de la tête.

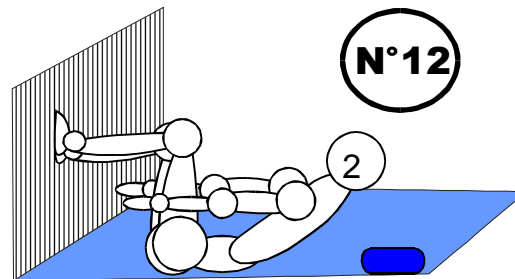
**N°14**

ATTENTION, LES FESSES QUITTENT À PEINE LE SOL.  
REFAITES L'EXERCICE 10 FOIS



Pieds contre le mur,  
bras au sol

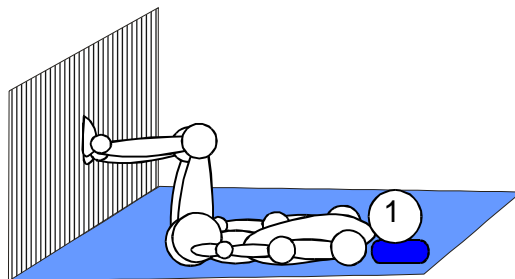
*Greg Aniellet*



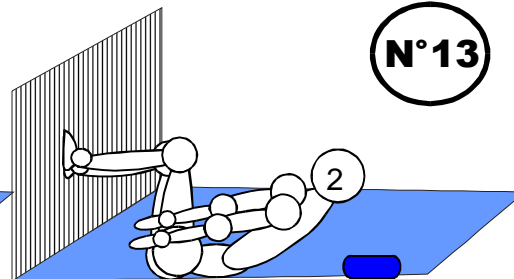
En fléchissant le buste,  
rapprochez vos mains  
le plus près possible du mur

**N°12**

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS.



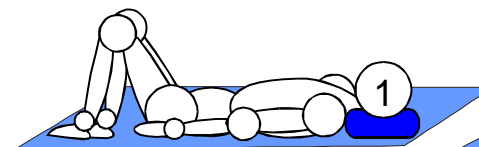
Pieds contre le mur,  
bras au sol



En fléchissant le buste,  
les 2 bras tendus passent  
à droite puis à gauche  
des 2 cuisses.

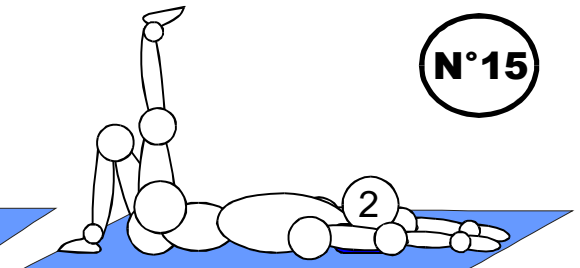
**N°13**

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS,  
DE CHAQUE CÔTÉ



genoux fléchis,  
pieds au sol.

*Greg Aniellet*



seule une fesse décolle du sol,  
gardez la position 5 secondes;  
les bras sont au-dessus de la tête.

**N°15**

ATTENTION, LA FESSE DÉCOLLE À PEINE  
REFAITES L'EXERCICE 10 FOIS.  
CHANGEZ DE CÔTÉ