

GUIDE: 21 JOURS CONTRE LE MAL DE DOS

**TRANSFORMEZ VOTRE ROUTINE ET
SOULAGEZ VOS SYMPTÔMES GRÂCE À CE
PROGRAMME D'EXERCICES QUOTIDIENS
COMPLET ET ADAPTÉ**



PAR ANAS BOUKAS, PHYSIOTHÉRAPEUTE

GUIDE : 21 JOURS CONTRE LE MAL DE DOS

Améliorez la condition de votre dos dans les prochaines semaines grâce à ce programme d'exercices sécuritaires et progressifs

Contenu

Introduction	3
Avant de commencer	4
Jour 1	5
Exercice 1: Respiration diaphragmatique.....	5
Exercice 2: Bascule du bassin et position neutre	5
Exercice 3: Contraction isométrique des fessiers	6
Jour 2	6
Exercice 1: Respiration 3 temps.....	6
Exercice 2: Bascule du bassin et activation du muscle transverse abdominal	7
Exercice 3: Pont	7
Bonus: Mobilité neurale du nerf sciatique (progression)	8
Jour 3	9
Exercice 1: Sahrman 1.....	9
Exercice 2: Pont (progression)	9
Exercice 3: Bascule du bassin en position quadrupède	10
Bonus: Étirement du piriforme	10
Jour 4	11
Jour 5	11
Exercice 1: Sahrman 1 (progression)	11
Exercice 2: Pont marché	12
Exercice 3: Bascule du bassin et activation du transverse en position quadrupède	12
Bonus: Mobilité neurale du nerf sciatique	13
Jour 6	13
Exercice 1: Sahrman 2.....	13
Exercice 2: Pont marché (progression)	14
Exercice 3: Extension de hanche en position quadrupède.....	14
Jour 7	15
Jour 8	16
Jour 9	17
Exercice 1: Sahrman 3.....	17
Exercice 2: Pont avec extension des genoux alternée	17
Exercice 3: Superman	18
Bonus: Mise en tension du nerf sciatique	18

Jour 10	19
Exercice 1: Sahrman 3 (progression)	19
Exercice 2: Pont avec ballon Suisse	20
Exercice 3: Assis sur ballon Suisse	20
Jour 11	21
Exercice 1: Superman inversé	21
Exercice 2: Bascule du bassin sur ballon Suisse	21
Exercice 3: Torsion lombaire active	21
Jour 12	22
Étirement 1: Torsion lombaire passive	22
Étirement 2: Étirement du psoas en position chevalier	23
Jour 13	23
Exercice 1: Planche sur genoux	23
Exercice 2: Flexion de hanche sur ballon Suisse	24
Exercice 3: Fente	24
Jour 14	25
Exercice 1: Planche latérale sur genou	25
Exercice 2: Extension du genou sur ballon Suisse	26
Exercice 3: Fente marchées	26
Jour 15	27
Exercice 1: Planche	27
Exercice 2: Élévation des genoux en position quadrupède	27
Exercice 3: Fentes marchées avec composante de rotation	28
Jour 16	28
Jour 17	29
Jour 18	29
Jour 19	29
Jour 20	30
Jour 21	30
Conclusion	30
À propos de Lombafit	33

Introduction

Si vous avez mal au dos, vous voulez évidemment mettre un terme à vos souffrances le plus vite possible. Vous entendez un peu partout qu'il faut éviter le repos et rester actif, mais vous ne savez pas comment faire de l'exercice de manière sécuritaire. Après tout, lorsque vous faites des mouvements brusques ou soulevez des charges lourdes, vos douleurs augmentent. Alors pourquoi dit-on qu'il faut bouger pour traiter ses problèmes de dos?

Le secret réside dans la progression dosée de vos exercices. En débutant par des mouvements de base, puis en augmentant graduellement l'intensité, vous serez certain de ne pas aggraver vos symptômes. L'autre secret réside dans la variété d'exercices pour votre dos. En intégrant des composantes d'étirement, de renforcement, de respiration et de stabilité, votre dos pourra guérir de façon optimale.

Maintenant, j'ai une bonne nouvelle pour vous! Je vous propose un programme de 21 jours basé sur des études scientifiques et qui intègre tous les éléments nécessaires à l'amélioration de votre condition. Pourquoi 21? Parce ce qu'on dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. Si vous prenez le temps de faire les exercices présentés dans ce guide, je vous garantis que vous allez non seulement améliorer vos symptômes, mais également prévenir les récurrences de blessure à long terme!

Comment ça marche?

- Complétez les exercices quotidiens et suivez les conseils fournis. (Pas d'excuses, les exercices prendront 5 minutes de votre temps seulement!)
- Le programme devrait s'étaler sur 21 jours idéalement.
- Ne passez pas à la prochaine étape sans maîtriser les exercices précédents. Vous pouvez répéter les exercices de la journée précédente si jamais vous en ressentez le besoin.
- S'il vous arrive de manquer une journée pour une raison quelconque, ne sautez pas à la section suivante: Au contraire, assurez-vous de suivre l'ordre chronologique du programme.
- Ne forcez jamais dans la douleur, et cessez tout exercice si vous ressentez une douleur lancinante ou autres symptômes inhabituels (picotements, engourdissements, sensation de choc électrique, etc.)

Avant de commencer

Le mal de dos, c'est complexe. Si l'on ne respecte pas certains critères, il se peut que notre condition s'aggrave au lieu de s'améliorer! C'est pour cette raison qu'il est toujours préférable de consulter en cas de doute. Ainsi, avant de tenter quoi que ce soit, considérez ceci:

- Certaines conditions nécessitent l'intervention urgente d'un médecin. Si jamais vous expérimentez un de ces symptômes, il faut consulter au plus vite:
 - Douleur suite à un traumatisme violent
 - Douleur constante, progressive, non mécanique (non influencée par les mouvements)
 - Douleur thoracique ou abdominale sévère
 - Douleur nocturne constante
 - Perte de poids inexpliquée
 - Anesthésie en selle (autour de la région des organes génitaux)
 - Incontinence urinaire ou fécale d'apparition récente
- Si vous avez de la douleur intense au dos, il est préférable de contrôler les symptômes avant d'entamer ce programme d'exercices. Votre médecin ou thérapeute vous donnera des trucs pour vous aider.
- Si vous tentez certains exercices et ne voyez pas d'amélioration après un certain temps, c'est signe qu'il faut demander l'aide d'un professionnel. Souvent, c'est parce que les exercices ne sont pas adaptés à votre condition, ou exécutés de la mauvaise façon.
- Au risque de me répéter: En cas de doute, consultez ! Et surtout, sachez que ce guide ne remplacera jamais l'expertise d'un professionnel de la santé!

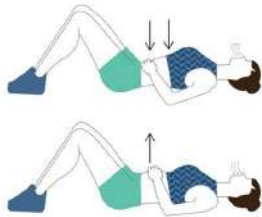


Le professionnel de la santé est votre meilleur allié pour combattre vos maux de dos!

Jour 1

Exercice 1: Respiration diaphragmatique

1. Couchez-vous sur le dos (idéalement dans un environnement propice à la détente!)
2. Placez une main sur le thorax et l'autre sur le ventre. La main placée sur le thorax ne doit pas bouger, car nous voulons nous concentrer uniquement sur l'abdomen.
3. Inspirez par le nez en faisant gonfler le ventre comme un ballon.
4. À la fin de l'inspiration, retenez votre souffle pendant 2 secondes
5. Expirer ensuite tranquillement en sortant l'air par votre bouche jusqu'à expiration complète.
6. Répétez une dizaine de fois en y allant lentement.



Exercice 2: Bascule du bassin et position neutre

1. Couchez-vous sur le dos
2. Arquez le dos en amenant le nombril vers le plafond (il devrait y avoir un creux qui se forme dans le bas du dos)- nous appelons ça l'antéversion du bassin.
3. Effectuez ensuite le mouvement inverse en écrasant votre bas du dos contre le sol- appelée cette fois-ci la postéroversion (ou rétroversion) du bassin.
4. Une fois que vous serez confortable avec les 2 positions extrêmes du bassin, tentez de trouver la position du bassin qui serait à mi-chemin de l'antéversion et la postéroversion (ou rétroversion) du bassin.
5. Répétez le processus une vingtaine de fois



Exercice 3: Contraction isométrique des fessiers

1. Couchez-vous sur le dos
2. Serrez les fesses et appuyez avec les talons contre le sol (sans bouger)
3. Maintenez la contraction pendant 5 secondes
4. Répétez 20 fois.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Selon plusieurs études, les gens qui souffrent de lombalgies respirent différemment de ceux qui sont en parfaite santé.
- La respiration lente comporte plusieurs bénéfices, notamment en améliorant l'oxygénation de vos tissus, la circulation sanguine et l'efficacité du système cardio-respiratoire.
- La position neutre du bassin permet de diminuer théoriquement le stress sur les tissus, en plus de maintenir la courbure "normale" du dos.
- Les contractions isométriques sont efficaces en présence de douleur, principalement car elles n'impliquent pas de mouvement des articulations.

Jour 2

Exercice 1: Respiration 3 temps

1. Couchez-vous sur le dos (idéalement dans un environnement propice à la détente!)
2. Inspirez par le nez en faisant gonfler le ventre comme un ballon. Sans expirer, étendez votre cage thoracique latéralement. S'il vous reste encore du souffle, terminez l'inspiration en soulevant le sternum.

3. Expirer ensuite tranquillement en suivant l'ordre inverse (redescendez le sternum, rétrécissez latéralement la cage thoracique et dégonflez le ventre).
4. Vous pouvez ajouter un léger poids sur votre ventre pour augmenter la résistance.
5. Répétez une dizaine de fois en y allant lentement.



Exercice 2: Bascule du bassin et activation du muscle transverse abdominal

1. Couchez-vous sur le dos
2. Comme la veille, arquez le dos en amenant le nombril vers le plafond (antéversion du bassin). Augmentez l'amplitude par rapport à la dernière fois si possible.
3. Puis, effectuez le mouvement inverse en écrasant votre bas du dos contre le sol (rétroversion du bassin).
4. Placez ensuite votre bassin en position neutre
5. Contractez votre muscle transverse de l'abdomen en rentrant légèrement le nombril vers le sol, tout en retenant une urine simultanément. Tenez la contraction pendant une dizaine de secondes.
6. Répétez le processus une dizaine de fois.



Exercice 3: Pont

1. Couchez-vous sur le dos
2. Serrez les fesses sans bouger les jambes comme la veille

3. Poursuivez l'exercice en soulevant les fesses du sol tout en poussant avec les talons.
4. Redescendez tranquillement les fesses au sol.
5. Répétez une quinzaine de fois en prenant des pauses au besoin.



Bonus: Mobilité neurale du nerf sciatique (progression)

1. *Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe*
2. Couchez-vous le dos en ayant les jambes étendues
3. Dans un même mouvement, pointez le pied droit vers l'avant et ramenez les orteils du pied gauche vers vous.
4. Faites ensuite le mouvement inverse (pied droit vers vous et pied gauche pointé vers l'avant).
5. Répétez ces mouvements pendant une vingtaine de répétitions.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Le muscle transverse abdominal présente un délai d'activation chez les gens qui souffrent de lombalgie chronique.
- Les exercices de non mise en charge (par exemple, sur le dos) minimisent le stress sur les vertèbres.
- L'exercice du pont est excellent pour engager la chaîne postérieure (muscles arrières tels que les ischios, fessiers, spinaux, etc).

Jour 3

Exercice 1: Sahrman 1

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal [tel qu'enseigné la veille](#).
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez une jambe de sorte à ramener le genou vers vous. Redéposez ensuite le pied au sol tranquillement.
3. Répétez le même processus avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont (progression)

1. Couchez-vous sur le dos
2. Serrez les fesses sans bouger les jambes (comme la veille)
3. Poursuivez l'exercice en soulevant les fesses du sol tout en poussant avec les talons. Restez en position surélevée pendant 5 secondes.
4. Redescendez tranquillement les fesses au sol.
5. Répétez une vingtaine de fois en prenant des pauses au besoin.



Exercice 3: Bascule du bassin en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches). Maintenez le dos bien droit et engagez le muscle transverse de l'abdomen.
2. Basculez le bassin vers l'arrière de manière à arrondir le dos. Maintenez quelques secondes puis arquez le dos de manière à accentuer le creux du bas du dos (serrez les omoplates unes contre l'autre). Maintenez également quelques secondes et revenez ensuite en position de départ.
3. Répétez pendant une quinzaine de répétitions



Bonus: Étirement du piriforme

1. Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe
2. Couchez-vous sur le dos.
3. Croisez la jambe symptomatique de manière à poser le talon sur la jambe opposée.
4. Tirez la jambe non symptomatique vers vous. À ce stade, vous devriez sentir une sensation d'étirement derrière la fesse symptomatique.
5. Maintenez l'étirement 30 secondes, puis répétez 3 fois en prenant des pauses entre chaque série



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il est important de travailler nos muscles dans diverses positions pour simuler certaines activités de la vie quotidienne.
- Comme le nerf sciatique passe à travers le piriforme, il peut être intéressant d'étirer ce muscle en présence de sciatalgie.

Jour 4

Aujourd'hui, c'est **jour de repos!** Il n'y a pas d'exercices à faire en tant que tel, principalement pour laisser reposer le dos qui a été sollicité dans les derniers jours (et aussi en prévision des exercices des journées subséquentes). Par contre, il est fort recommandé d'aller **prendre une marche de 20 minutes** pour maintenir un certain niveau d'activité physique.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Le repos relatif peut être bénéfique pour votre dos, par exemple après une crise aigue (à ne pas confondre avec le repos complet au lit!)
- L'exercice cardiovasculaire peut indirectement diminuer vos douleurs, par exemple en désensibilisant les nerfs hypersensibles et en stimulant la circulation sanguine.

Jour 5

Exercice 1: Sarhmann 1 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez une jambe de sorte à ramener le genou vers vous. Redéposez ensuite le pied au sol le plus lentement possible.
3. Répétez le même processus avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une quinzaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont marché

1. Couchez-vous sur le dos
2. Soulevez les fesses du sol tout en poussant avec les talons.
3. Dans cette position, faites des petits pas de manière à ramener les talons vers vous.
4. Faites ensuite des petits pas de manière à éloigner les talons.
5. Faites une vingtaine de pas au total, en prenant des pauses au besoin.



Exercice 3: Bascule du bassin et activation du transverse en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches). Maintenez le dos bien droit et engagez le muscle transverse de l'abdomen.
2. Basculez le bassin vers l'arrière de manière à arrondir le dos (postérotation du bassin). Maintenez quelques secondes puis arquez le dos de manière à accentuer le creux du bas du dos (antérotation du bassin).
3. Trouvez ensuite la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antérotation et de la postérotation du bassin.
4. Dans cette position, engagez le muscle transverse abdominal en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale.
5. Maintenez la contraction pendant 10 secondes et répétez une dizaine de fois.



Bonus: Mobilité neurale du nerf sciatique

1. *Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe*
2. Couchez-vous sur le dos en ayant les 2 jambes tendues.
3. Attrapez la jambe symptomatique en posant vos mains derrière la cuisse.
4. Dans un même mouvement, tirez les orteils vers vous et tendez la jambe vers le ciel jusqu'à tolérance. Revenez ensuite en position initiale.
5. Faites le mouvement de va-et-vient un vingtaine de fois.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- La [surcharge progressive](#) de vos muscles et tissus constitue LA solution pour mettre fin à vos douleurs sur le long terme.
- Mobiliser le nerf sciatique à travers certains exercices de mobilisation neurale peut aider à réduire les engourdissements ressentis dans la jambe.

Jour 6

Exercice 1: Sahrman 2

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez les 2 jambes de sorte à ramener les genoux vers vous.

3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète. Il faut glisser le pied contre le sol à ce stade.
4. Ramenez la en position initiale et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant une quinzaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont marché (progression)

1. Couchez-vous sur le dos
2. Soulevez les fesses du sol tout en poussant avec les talons. La progression serait de garder les mains en l'air.
3. Dans cette position, faites des petits pas de manière à ramener les talons vers vous.
4. Faites ensuite des petits pas de manière à éloigner les talons.
5. Faites une vingtaine de pas au total, en prenant des pauses au besoin.



Exercice 3: Extension de hanche en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la [position neutre](#) correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin.
3. Dans cette position, étendez une jambe vers l'arrière en vous assurant de

- pointer le pied le plus loin possible derrière.
4. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez avec l'autre jambe.
 5. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il est tout à fait normal de ressentir des recrudescences de douleurs occasionnelles: surtout ne pas généraliser et ne pas s'inquiéter!
- Lorsque la douleur devient importante, il est pertinent de discuter avec son médecin pour déterminer s'il convient de prendre des médicaments.

Jour 7

Pas de nouveaux exercices pour aujourd'hui! Profitez-en plutôt pour faire les exercices démontrés jusque là qui font du bien et/ou qui ne sont pas encore maîtrisés.

Un peu de théorie pour les intéressés:

- Choisir des exercices et activités qui nous procurent du plaisir est essentiel à une guérison optimale. La route est parsemée d'embûche, et une attitude positive associée à une motivation de fer constitue la meilleure approche à avoir!

Jour 8

Aujourd'hui encore, il n'y a pas de nouveaux exercices en tant que tel. Par contre, j'en profite pour intégrer une pratique de méditation qui peut vous aider à soulager vos symptômes. Il s'agit de la méditation «pleine conscience», ou «mindfulness» en anglais:

1. Cherchez un environnement silencieux et propice au calme pour faire votre séance de «mindfulness».
2. Trouvez une position confortable qui n'augmente pas vos douleurs (vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou même vous coucher sur le dos s'il le faut).
3. Fermez les yeux ou concentrez-vous à fixer un point.
4. Portez TOUTE votre attention UNIQUEMENT sur votre respiration. Vous pouvez soit respirer normalement, soit encore pratiquer la [respiration diaphragmatique](#) dont nous avons parlé antérieurement.
5. Pendant que vous respirez, vous verrez que vous aurez des idées qui vous traverseront l'esprit. Ne cherchez surtout pas à les bloquer ou les contrôler!!!
6. Faites l'exercice pendant 3 minutes initialement, puis augmentez au fur et à mesure jusqu'à atteindre 10 minutes ininterrompues.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- La méditation, en plus de vous calmer l'esprit, procure également des effets physiologiques favorisant la guérison de votre dos.
- Le but du «mindfulness» est d'accueillir vos pensées avec bienfaisance, puis de les laisser passer sans commenter. Essayez de prendre le plus de recul possible (peu importe les pensées), un peu comme si vous observiez quelqu'un d'autre sans pour autant juger ou commenter.

Jour 9

Exercice 1: Sahrman 3

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez les 2 jambes de sorte à ramener les genoux vers vous.
3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète. Si possible, essayez le garder le pied en l'air sans toucher le sol.
4. Ramenez la jambe en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont avec extension des genoux alternée

1. Couchez-vous sur le dos
2. Soulevez les fesses du sol en poussant avec vos pieds contre le sol.
3. En position haute, allongez une jambe de manière à tendre le genou et maintenir la jambe en extension complète.
4. Redescendez tranquillement la jambe tendue au sol et revenez en position initiale.
5. Répétez ensuite la même séquence, mais cette fois en soulevant l'autre jambe.
6. Faites ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe. Prenez des pauses au besoin.



Exercice 3: Superman

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la [position neutre](#) correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin.
3. Dans un même mouvement, étendez une jambe vers l'arrière et amenez le bras opposé vers l'avant. Assurez-vous de minimiser la rotation du tronc.
4. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez avec la jambe et le bras opposé.
5. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Bonus: Mise en tension du nerf sciatique

1. *Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe*
2. Allongez-vous sur le dos et placez une ceinture, serviette ou autre autour du pied de la jambe symptomatique.
3. En s'aidant des bras, levez la jambe vers vous en la gardant tendue.
4. Revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez le mouvement pendant une quinzaine de répétitions.
6. Ne poursuivez pas l'exercice si vous ressentez une douleur lancinante, ou si apparaissent des engourdissements ou picotements.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Renforcer et favoriser un contrôle moteur des muscles abdominaux peut aider à diminuer la courbure excessive dans le bas du dos (hyperlordose lombaire).
- Si un exercice est trop douloureux, il existe toujours des alternatives ou une régression permettant de travailler sans douleur excessive.

Jour 10

Exercice 1: Sahrman 3 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez les 2 jambes de sorte à ramener les genoux vers vous.
3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète. Si possible, essayez le garder le pied en l'air sans toucher le sol et allez-y le plus lentement possible.
4. Ramenez la jambe en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant une quinzaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont avec ballon Suisse

1. Couchez-vous sur le dos, les mollets en appui sur un ballon Suisse.
2. Soulever les hanches pour que le corps forme une ligne droite. Seuls les omoplates, les mollets et les talons sont en appui.
3. Maintenez 3 secondes puis revenez en position initiale.
4. Répétez pendant une dizaine de répétitions en vous assurant de garder le tronc aussi stable que possible.



Exercice 3: Assis sur ballon Suisse

Pour cette exercice, rien de plus simple! Si vous avez un **ballon Suisse** à la maison ou au boulot (je vous le conseille fortement!), il suffit de **s'asseoir dessus pendant une vingtaine de minutes** –pour travailler, regarder la télévision, surfer sur Internet ou lire votre bouquin préféré– à vous de choisir!



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Le ballon Suisse permet aux muscles stabilisateurs du tronc d'être constamment activés en engagés.

Jour 11

Exercice 1: Superman inversé

1. Couchez-vous sur le dos et ramenez les 2 jambes à 90 degrés.
2. Dans un même mouvement, allongez une jambe et le bras opposé en les amenant le plus près possible du sol (vous pouvez les déposer au sol si nécessaire).
3. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez avec la jambe et le bras opposé.
4. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Bascule du bassin sur ballon Suisse

1. Assoyez-vous sur un ballon Suisse.
2. Affaissez le tronc de manière à basculer le bassin vers l'arrière (postéversion). Tenez 3 secondes dans cette position.
3. Ensuite, arquez le dos de manière à vous maintenir aussi grand que possible (antéversion). Maintenez cette position pendant 3 secondes également.
4. Répétez le mouvement de va-et-vient pendant une quinzaine de répétitions.



Exercice 3: Torsion lombaire active

1. Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.

2. De manière active, ramenez les genoux vers un côté, puis basculez-les de l'autre côté tranquillement (tel un essui-glace).
3. À chaque fois que vous arrivez en fin de mouvement, vous pouvez ajouter une légère surpression avec votre main pour sentir un léger étirement.
4. Répétez le mouvement de va-et-vient pendant une quinzaine de répétitions.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il peut être préférable de commencer les mouvements de torsion du tronc lorsque les mouvements dans le plan avant-arrière sont maîtrisés.

Jour 12

Aujourd'hui, c'est journée étirements!

Éirement 1: Torsion lombaire passive

1. Allongez-vous sur le dos en ayant les jambes tendues.
2. Dans un mouvement de torsion, allongez un bras sur le côté et amenez la jambe vers le côté opposé.
3. En utilisant l'autre bras, ajoutez une surpression au niveau de la cuisse pour augmenter le niveau d'étirement en torsion selon tolérance.
4. Maintenez l'étirement pendant environ 30 secondes et faites 3 séries.
5. Faites ensuite l'étirement du côté opposé.



Éirement 2: Étirement du psoas en position chevalier

1. Placez-vous en position de chevalier.
2. Avancer votre bassin en avant tout en gardant le dos droit jusqu'à sentir une tension sur le haut de la cuisse.
3. Maintenir l'étirement environ 30 secondes et faites 3 séries.
4. Faites ensuite l'étirement du côté opposé.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- En étirant certains muscles clés, on peut diminuer le stress sur les vertèbres lombaires et ainsi diminuer sa douleur au dos.

Jour 13

Exercice 1: Planche sur genoux

1. Placez-vous à plat ventre au sol.
2. Levez votre tronc de manière et être supporté uniquement par vos pieds, vos genoux et vos avant-bras.

3. Maintenez la position pendant une dizaine de secondes (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et répétez la séquence une dizaine de fois.



Exercice 2: Flexion de hanche sur ballon Suisse

1. Assoyez-vous sur un ballon suisse en étant le plus droit possible.
2. Levez une jambe vers le haut en gardant le genou à 90 degrés. Maintenez la jambe en l'air pendant 5 secondes.
3. Redéposez le pied au sol et répétez la séquence avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Exercice 3: Fente

1. Placez-vous debout en ayant une jambe devant l'autre.
2. En maintenant le tronc stable, descendez vers le sol en pliant les 2 genoux.
3. Remontez en position initiale.
4. Faites une quinzaine de répétitions en prenant des pauses au besoin, et en s'assurant de ne pas créer de douleur aux genoux.
5. Répétez la séquence en ayant la jambe opposée en position avant.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il est préférable d'opter pour les planches abdominales en présence d'hernie discale. D'autres exercices comme les redressements assis peuvent être nefastes initialement car ils augmentent la pression intradiscale.

Jour 14

Exercice 1: Planche latérale sur genou

1. Placez-vous sur le côté à même le sol.
5. Levez votre tronc de manière et être supporté uniquement par vos pieds, votre genou et votre avant-bras.
6. Maintenez la position pendant une dizaine de secondes (ou selon tolérance).
7. Revenez en position initiale, et répétez la séquence une dizaine de fois.
8. Répétez la séquence de l'autre côté.



Exercice 2: Extension du genou sur ballon Suisse

1. Assoyez-vous sur un ballon suisse en étant le plus droit possible.
2. Allongez une jambe vers le haut de manière à garder la jambe en extension. Maintenez la jambe en l'air pendant 5 secondes.
3. Redéposez le pied au sol et répétez la séquence avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Exercice 3: Fente marchées

1. Placez-vous debout en vous assurant qu'il y a beaucoup d'espace devant vous.
2. Faites un grand pas en avant.
3. Pliez ensuite les genoux de manière à vous retrouver en position de fente avant (en maintenant le tronc droit et stable).
4. Relevez votre corps de sorte que votre pied arrière soit parallèle au pied qui a avancé vers l'avant.
5. Maintenant, faites un grand pas en avant avec l'autre jambe.
6. Répétez la séquence de manière à avancer vers l'avant tout en faisant des mouvements de fentes.
7. Faites une quinzaine de pas en prenant des pauses au besoin.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- En travaillant la force de vos jambes, ça va éviter de surcharger son dos (par exemple, en permettant de plier les genoux de façon alternative au lieu de constamment pencher son tronc vers l'avant pour ramasser quelque chose au sol).

Jour 15

Exercice 1: Planche

1. Placez-vous à plat ventre au sol.
2. Levez votre tronc de manière et être supporté uniquement par vos pieds et vos avant-bras.
3. Maintenez la position pendant une dizaine de secondes (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et répétez la séquence une dizaine de fois.



Exercice 2: Élévation des genoux en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la [position neutre](#) correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin.
3. Dans un même mouvement, soulevez les 2 genoux du sol simultanément
4. Maintenez la position pendant une dizaine de secondes, puis revenez en position initiale.
5. Répétez le mouvement pendant une dizaine de répétitions.



Exercice 3: Fentes marchées avec composante de rotation

1. Placez-vous debout en vous assurant qu'il y a beaucoup d'espace devant vous.
2. Faites un grand pas en avant.
3. Dans un même mouvement, pliez les genoux de manière à vous retrouver en position de fente avant.
4. Dans cette position, rejoignez les mains en gardant la bras devant vous. Faites un mouvement de torsion d'un côté, puis de l'autre avant de revenir en position initiale.
5. Relevez ensuite votre corps de sorte que votre pied arrière soit parallèle au pied qui a avancé vers l'avant.
6. Maintenant, faites un grand pas en avant avec l'autre jambe.
7. Répétez la séquence de manière à avancer vers l'avant tout en faisant des mouvements de fentes et de rotations.
8. Faites une dizaine de pas en prenant des pauses au besoin.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- L'amélioration de vos symptômes peut plafonner après quelques semaines. Comme pour la perte de poids, il faut généralement plus d'efforts après un certain temps pour continuer de voir du progrès.

Jour 16

L'objectif du jour est de pratiquer une **activité cardiovasculaire**. En gros, il suffit de trouver une activité qui **augmentera votre fréquence cardiaque** et vous fera

transpirer, **sans pour autant aggraver votre douleur lombaire**. Que ce soit la marche rapide, la nage en piscine, le vélo, la machine Elliptique, choisissez quelque chose qui vous fera plaisir!



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Les exercices cardiovasculaires peuvent avoir un effet positif sur vos lombalgies, sans parler de votre santé générale.

Jour 17

Aujourd'hui, nous allons mettre l'accent sur la **mobilité de votre colonne vertébrale et de vos hanches**. Une bonne santé du dos implique que nos muscles sont assez flexibles, et que nos articulations sont capables de se mobiliser dans différents plans de manière sécuritaire. Suivez la «routine mobilité» en visionnant notre vidéo Youtube [ici](#).

Jour 18

Après avoir intégré la mobilité, il convient également de **renforcer les muscles qui aident à supporter la colonne et stabiliser les vertèbres lombaires**. Que ce soit les abdominaux ou autres muscles du tronc, il est important de maximiser votre force afin de prévenir les récurrences de blessure. Visionnez notre «routine renforcement du tronc» sur Youtube en cliquant [ici](#).

Jour 19

L'ultime étape consiste à **intégrer à votre routine tous les éléments dont on a discuté durant les dernières semaines**. Que ce soit la mobilité, la flexibilité musculaire, la souplesse des articulations et des nerfs, le contrôle et la stabilité, tous ces éléments favorisent une santé optimale du dos. Visionnez notre «routine intégration» sur Youtube en cliquant [ici](#).

Jour 20

Aujourd'hui, c'est **journée repos!** Votre seul objectif sera de faire attention à votre alimentation. Plus spécifiquement, il faut à tout prix qu'au moins un de vos repas de la journée soit un **repas «santé»**. Pas de friture, de «fast food», de boissons gazeuses, d'alcool, etc. Bon appétit!



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Bien qu'il existe des évidences limitées, il est conseillé d'essayer une **alimentation «anti-inflammatoire»** pour favoriser une guérison optimale de votre dos.
- Il convient de privilégier les aliments qui ont une action anti-inflammatoire, et limiter les aliments qui ont un rôle à jouer dans l'inflammation.

Jour 21

Pour ce dernier jour de traitement, je voudrais récapituler les concepts et exercices que nous avons couverts pendant ces dernières 3 semaines.

- Les exercices requièrent un minimum d'équipement; ils peuvent donc être reproduits presque **N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND!**
- Tous les exercices ont été **conçus pour soulager vos symptômes**. Ils ont été **progressés petit à petit** afin de ne pas aggraver votre douleur.
- Les exercices comportent plusieurs éléments nécessaires à une bonne santé du dos, tels que: **mobilité, stabilité, force, souplesse, contrôle, détente**, etc.
- D'autres facteurs essentiels à une guérison optimale ont également été intégré au programme: **respiration, activité cardiovasculaire, méditation, alimentation**, etc.
- Il faut savoir trouver **l'équilibre entre repos relatif (lorsque le dos fait trop mal) et exercices thérapeutiques** pour continuer d'avancer vers l'avant. N'oubliez pas que c'est en adoptant une approche PROACTIVE que vous améliorerez votre qualité de vie à long terme. Le repos complet n'est PAS la solution à vos maux de dos.

Conclusion

Tout d'abord, j'aimerais grandement vous féliciter si vous avez terminé le programme de 21 jours. Pourquoi 21? Parce ce qu'on dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. Vous étiez peut-être ignorant des bienfaits de l'exercice pour soigner votre mal de dos. Peut-être manquiez-vous de motivation pour adhérer à un programme d'exercices. À moins que ce soit la paresse ou votre «manque de temps». Quoi qu'il en soit, vous n'étiez pas aussi actif que souhaité. Ceci n'a probablement pas aidé votre dos qui a continué de vous faire souffrir.

J'espère que vous avez vu une différence en effectuant ce programme. Ce qui est certain, c'est que celui-ci vous offre la base permettant de se prendre en main et transformer votre quotidien. Par contre, compléter ce programme de 21 jours est loin d'être suffisant pour mettre définitivement un terme à vos problèmes de dos. Pour ça, il va falloir être encore plus déterminé. Pour ça, il va falloir être encore plus entreprenant.

Il faut 21 jours pour changer une habitude. Mais il faut 90 jours pour en faire un style de vie. Pour guérir du dos, il faut changer certains aspects de votre personne et de votre quotidien. C'est un processus qui demande du temps, des connaissances, et de la patience. Mais sachez que c'est possible, et qu'il y a TOUJOURS quelque chose à faire pour améliorer l'état de votre dos. La section suivante vous offrira des pistes de solution pour continuer de traiter votre condition, et vous guider vers le chemin de la guérison.



À propos de Lombafit

Lorsque notre dos nous fait souffrir, notre premier réflexe consiste à s'informer sur Internet. C'est là qu'on réalise que l'information fournie est contradictoire et nous rend plus confus qu'autre chose. Les sites médicaux expliquent vaguement les différents diagnostics sans pour autant intégrer des exemples de personnes réelles. Les soi-disant gurus du dos proposent des produits et gadgets miracles supposés vous guérir en un clin d'oeil. Les forums, la plupart du temps, sont animés par des personnes ayant vécu une expérience catastrophique s'étant terminée par une chirurgie. Bref, rien pour nous rassurer, ou même nous éclairer sur notre condition.

Devant cette triste réalité, un groupe de professionnels de la santé a décidé de se regrouper pour créer Lombafit. Notre objectif? Utiliser notre expertise et notre expérience pour offrir de l'information simplifiée, pratico-pratique et démontrée scientifiquement. En parcourant notre site, vous aurez réponses à toutes vos questions reliées à votre lombalgie, qu'elles soient reliées au diagnostic ou au traitement. Les termes lombago, hernie discale et sciatique ne vous seront plus étranger à la lecture de nos articles. Vous apprendrez également à faire les bons exercices visant à réduire vos symptômes et prévenir les récives. Bref, vous quitterez avec une compréhension claire de votre problème de dos, ainsi qu'un plan pour pouvoir vous prendre en charge dès aujourd'hui. Si vous cherchez à prendre les bonnes décisions en lien avec votre santé, Lombafit est fait pour vous.

Rendez-vous au www.lombafit.com.