

# **L'exercice pour traiter votre mal de dos: Le guide intégral**

**TOUT ce qu'il faut savoir sur l'exercice en présence  
de lombalgie: Pourquoi être actif? À quel moment  
débuter? Comment ne pas se  
blesser? Et bien plus!**



**PAR ANAS BOUKAS,  
PHYSIOTHÉRAPEUTE**

## Contenu

<b>À propos de Lombafit Studio .....</b>	<b>2</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>Pourquoi faire de l'exercice lorsqu'on a mal au dos?.....</b>	<b>4</b>
<b>Le repos (excessif) .....</b>	<b>4</b>
Effets néfastes du repos prolongé.....	5
<b>Les limites des traitements passifs .....</b>	<b>5</b>
<b>Les bénéfices de l'exercice contre le mal de dos .....</b>	<b>6</b>
Bienfaits de l'exercice physique.....	6
<b>Comment faire de l'exercice avec un mal de dos? .....</b>	<b>7</b>
<b>Lorsque l'exercice devient contre-indiqué.....</b>	<b>7</b>
<b>Repos relatif.....</b>	<b>9</b>
<b>Surcharge progressive.....</b>	<b>9</b>
<b>Exercices à prioriser .....</b>	<b>10</b>
<b>Exercices à éviter .....</b>	<b>12</b>
<b>Les différents types d'exercices à considérer après un mal de dos.....</b>	<b>13</b>
<b>La marche .....</b>	<b>13</b>
<b>Le vélo .....</b>	<b>13</b>
<b>La natation.....</b>	<b>14</b>
<b>Le yoga et Pilates.....</b>	<b>14</b>
<b>Exercices thérapeutiques (avec exemples).....</b>	<b>14</b>
Mobilité: Bascule du bassin .....	15
Stabilité: Exercice Sahrman .....	16
Renforcement musculaire: Pont.....	16
Relaxation: Respiration diaphragmatique .....	17
<b>Comment tirer les meilleurs bénéfices des exercices pour son mal de dos? ...</b>	<b>18</b>
<b>Suivi professionnel .....</b>	<b>18</b>
<b>Monitorer l'évolution! .....</b>	<b>18</b>
<b>Soyez constant! .....</b>	<b>19</b>
<b>Variez les exercices! .....</b>	<b>19</b>
<b>Prenez du plaisir! .....</b>	<b>20</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>21</b>
<b>Que faire par la suite? .....</b>	<b>22</b>
<b>L'exercice pour le dos en images.....</b>	<b>23</b>
<b>Références .....</b>	<b>27</b>

## À propos de Lombafit Studio

Lombafit Studio a été créé exclusivement pour aider les personnes ayant des problèmes de dos qui souhaitent demeurer actives. Notre équipe de physiothérapeutes utilise son expertise et son expérience pour vous aider à diminuer vos symptômes, éviter les récurrences de blessure et améliorer votre forme physique.

Toutes les séances sont effectuées en petits groupes et sont animées par un physiothérapeute certifié. Tous les éléments essentiels à une bonne santé du dos y sont couverts, que ce soit la mobilité, la force, la stabilité, la flexibilité, etc. Malgré l'environnement de groupe, votre thérapeute saura adapter les exercices afin de les personnaliser à vos besoins. Ce modèle de traitement vous permet de profiter de l'expertise d'un physiothérapeute et de la motivation prodiguée par l'effet de groupe... sans parler du coût réduit de travailler avec un physiothérapeute en comparaison avec des séances individuelles!

Pour plus d'information, visitez notre site Internet: [www.lombafitstudio.com](http://www.lombafitstudio.com) ou contactez-nous au [info@lombafitstudio.com](mailto:info@lombafitstudio.com).



## Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes aux prises avec des maux de dos. Qu'ils soient occasionnels ou chroniques, ils sont assez importants pour affecter votre quotidien –sans parler de votre humeur! Peut-être avez-vous déjà essayé certains trucs pour diminuer vos douleurs. Ou encore, vous avez consommé les médicaments prescrits par votre médecin, et consulté un thérapeute pour soulager vos symptômes. Malheureusement, le mal de dos finit toujours par revenir après un certain temps. Que faire?!



Le mal du siècle!

Si vous avez mal au dos, on vous a certainement déjà dit que l'exercice était essentiel à votre guérison. Le problème, c'est que vous ne savez pas par où commencer! Vous avez peut-être essayé de faire de l'exercice, mais sans vraiment voir de différence sur vos douleurs. Pire encore, vous avez possiblement vu une aggravation de votre condition après avoir été trop actif. Vous commencez à douter de la pertinence de faire de l'exercice pour votre dos malgré les recommandations des nombreux sites consultés.

Non, ce ne sont pas tous les exercices qui sont adéquats à votre condition! Non, faire de l'exercice n'est pas toujours la solution! Certains exercices peuvent même aggraver vos symptômes au lieu de vous aider! Par contre, personne ne peut nier l'importance de rester actif suite à un épisode de lombalgie. Il faut cependant suivre certains critères précis, et demeurer dans un cadre sécuritaire. En fonction de vos symptômes, certains exercices seront à prioriser, alors que d'autres seront à éviter initialement. Également, il faut trouver des moyens pour rendre vos exercices adaptés, efficaces, motivants et stimulants.

Dans le guide présent, je vais couvrir TOUS les éléments reliés à l'exercice pour traiter votre mal de dos. À la lecture de ce guide, vous aurez non seulement une meilleure compréhension de votre condition, mais vous aurez également la marche à suivre pour reprendre vos activités de manière sécuritaire, optimale et rapide!

## Pourquoi faire de l'exercice lorsqu'on a mal au dos?

**Pourquoi rester actif suite à une lombalgie?**

Effet du repos prolongé	vs	Effet de l'exercice physique
Déconditionnement cardiovasculaire 		 Stimule la circulation sanguine
Raideur articulaire 		 Lubrifie les articulations
Atrophie musculaire 		 Limite la perte des capacités cardiovasculaires
Perte de densité osseuse 		 Maintient une activité musculaire
Dépression 		 Améliore l'humeur et la motivation

*«Le repos prolongé n'aide pas à guérir les lombalgies, et peut même avoir des effets néfastes à long terme.»*

  
**LOMBAFIT**  
STUDIO  
@Lombafitstudio

Avant de couvrir des bienfaits de rester actif lorsqu'on souffre du dos, il convient de discuter des alternatives possibles à l'exercice. Et surtout, il faut identifier les limites de ces alternatives qui nous obligent à se tourner vers l'exercice comme solution à long terme contre le mal de dos. Examinons par examiner de plus près les stratégies «conventionnelles» envisagées par ceux qui souffrent de lombalgie:

### Le repos (excessif)

Le premier réflexe suite à un épisode de lombalgie est de se reposer jusqu'à ce que la douleur s'estompe. Certes, cette stratégie peut parfois s'avérer efficace, mais il faut comprendre que cela n'aidera pas à résoudre votre mal de dos sur le long terme. Nombreux sont mes patients qui ont préféré se reposer après un épisode aigu, pour ensuite réaliser que la douleur revenait (plus intense encore!) après quelques mois. Pourquoi l'inactivité est à proscrire lorsqu'on souffre du dos? Pour

répondre à cette question, examinons les effets néfastes du repos prolongé suite à un mal de dos (ou n'importe quelle blessure, d'ailleurs!):

### Effets néfastes du repos prolongé

- Déconditionnement cardiovasculaire et cardiorespiratoire
- Raideur articulaire et contractures articulaires
- Atrophie musculaire
- Perte de densité osseuse
- Diminution de proprioception
- Dépression et anxiété
- Vie professionnelle et sociale perturbée

Ainsi, il est facile de comprendre que le repos excessif peut avoir des conséquences néfastes sur la région lombaire, mais également sur l'organisme en général. Pour cette raison, il faut À TOUT PRIX éviter cette stratégie, et ce, peu importe le niveau de douleur! (Facile à dire, je sais bien, mais je partagerai des trucs vous permettant de faire de l'exercice de manière sécuritaire et adaptée tout au long de ce guide!).

### Les limites des traitements passifs

Traitement passif, qu'est-ce que c'est exactement? En gros, toutes techniques, gadgets ou modalité où vous recevez un traitement sans action de votre part. Par exemple, la prise de médicaments est un traitement passif. Même chose pour les injections et chirurgies. Vous pouvez également inclure les techniques manuelles de votre thérapeute préféré, ou les balles de massage de la pharmacie du coin.

«Pour traiter sa lombalgie sur le long terme, il est insuffisant de recourir uniquement qu'à des traitements passifs.»

Certes, les traitements passifs apportent un certain soulagement, mais la douleur finit le plus souvent par revenir après un moment. Pourquoi? Prenons par exemple le cas des médicaments. Un anti-inflammatoire ou relaxant musculaire va plutôt corriger la CONSÉQUENCE du mal de dos (ie. Un processus inflammatoire ou des spasmes musculaires) sans pour autant traiter la CAUSE du problème (souvent, il peut s'agir de déséquilibres musculaires et/ou articulaires, un manque d'exercice, une mauvaise gestion du stress et du sommeil, etc.). Dans le cas des thérapies conventionnelles (massage, ostéopathie, chiropractie, etc.), les techniques passives procurent un effet mécanique limité sur les tissus, ce qui explique l'effet court terme de réduction des symptômes.

En somme, j'espère que vous comprenez que pour traiter sa lombalgie sur le long terme, il est insuffisant de recourir uniquement qu'à des traitements passifs.

## Les bénéfices de l'exercice contre le mal de dos

«Il va falloir s'activer pour guérir du dos, et pas uniquement dépendre des mains magiques de votre thérapeute! »

Qui dit proactif dit exercice! Par contre, pour la population ayant des douleurs lombaires, plusieurs sont réticents à s'engager dans un programme quelconque. D'abord, sachez que l'exercice combiné à la thérapie manuelle à été démontré comme plus efficace pour traiter les lombalgies par rapport à la thérapie manuelle seule. En d'autres termes, il va falloir s'activer pour guérir du dos (et pas uniquement dépendre des mains «magiques» de votre thérapeute!). Pour comprendre ce concept, examinons d'abord les bienfaits généraux de l'exercice physique sur le corps humain:

### Bienfaits de l'exercice physique

- Stimule la circulation sanguine
- Lubrifie les articulations
- Favorise la guérison
- Optimise l'oxygénation de l'organisme
- Limite la perte des capacités cardiovasculaires
- Maintient une activité musculaire
- Favorise la perte de poids
- Améliore l'humeur et la motivation
- Diminue le stress général
- Améliore l'image corporelle
- Augmente le niveau d'énergie générale
- Améliore la qualité du sommeil



En étudiant cette liste, prenez-vous conscience de l'importance de rester actif pour favoriser une guérison optimale? Maintenant, comprenons que ce ne sont pas tous les exercices qui soient appropriés pour votre dos à ce stade. Il y a des règles à suivre lorsqu'on décide de faire de l'exercice avec un mal de dos, sans quoi nous augmenterons le risque de blessure. C'est ce que nous allons explorer dans la prochaine section.

## Comment faire de l'exercice avec un mal de dos?

Commençons par examiner 2 situations dont je suis fréquemment témoin en clinique:

**Scénario 1:** Monsieur Maxime P. vient me voir pour un lumbago. Il a été très inactif ces derniers temps, et a passé beaucoup de temps assis au boulot en raison de sa nouvelle position comme manager. Évidemment, il y a beaucoup de stress associé à ce nouveau rôle. Comme il a délaissé toute activité physique durant les 3 derniers mois, ses douleurs lombaires se sont progressivement aggravées. Jusqu'à ce qu'il se réveille avec le dos bloqué...

**Scénario 2:** Madame Julie S. vient me voir pour des douleurs lombaires qui irradient parfois dans la cuisse. Elle a décidé de débiter l'année du bon pied, et s'est inscrite à des cours de «bootcamp» pour améliorer sa forme physique. Comme les cours sont assez intenses et impliquent la prise de charges lourdes, elle a commencé à sentir des tensions lombaires qui devenaient de plus en plus inconfortables avec le temps. Un jour, elle a senti une vive douleur dans le bas du dos après avoir tenté un nouvel exercice. Vu que la douleur ne s'estompait pas, elle a décidé d'arrêter les cours de bootcamp et de consulter son médecin...

À la lecture des scénarios précédents, nous pouvons constater une dualité fort intéressante. Alors que le MANQUE d'exercice était la principale cause de lombalgie chez Maxime, c'est au contraire l'EXCÈS d'exercice qui a causé les douleurs de Julie! Il est donc possible de conclure que lorsqu'il s'agit du mal de dos, l'exercice doit être effectué dans un cadre sécuritaire et thérapeutique pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Maintenant, comment peut-on s'assurer de ne pas faire comme Julie, et aggraver notre condition en faisant les mauvais exercices? Les sections suivantes vous permettront de comprendre quand il est pertinent de faire de l'exercice, et la marche à suivre pour optimiser les résultats:

### Lorsque l'exercice devient contre-indiqué

Certes, le guide présent a pour principal objectif de vous faire réaliser l'importance d'être actif lorsqu'on souffre du dos. Par contre, il existe certaines situations où l'exercice n'est pas la solution. Au contraire, il peut même être néfaste dans certaines situations! Si jamais vous expérimentez un des symptômes suivants, il faut obligatoirement consulter son médecin (et non s'engager dans un programme d'exercices en espérant que vos symptômes s'apaisent!):

«Il existe certaines situations où l'exercice n'est pas la solution.»

- Douleur suite à un traumatisme violent (comme une chute de hauteur ou un accident de la route).
- Douleur constante, progressive, non mécanique (c'est-à-dire non influencée par le mouvement ou le repos).
- Douleur thoracique ou abdominale sévère.
- Douleur nocturne non soulagée par le changement de position.
- Prise chronique de corticostéroïdes.
- Perte de poids inexplicée, souvent associée à des frissons et une fièvre.
- Atteinte sensitive de la région du périnée (appelée anesthésie en selle)
- Incontinence urinaire d'apparition récente.



Ça peut paraître évident, n'est-ce pas? Permettez-moi d'en douter, et laissez moi vous parler de Martin, un patient que j'ai traité il y a quelques années. Martin avait des douleurs lombaires qui affectaient son quotidien, et qui ne semblaient pas s'améliorer avec le temps. Il avait consulté un thérapeute (ô combien incompetent!) qui lui avait prescrit plusieurs exercices pour renforcer ses muscles du dos. Lors de mon évaluation, Martin m'a partagé que ses douleurs n'étaient pas affectées par les mouvements, qu'il avait des sueurs nocturnes, et qu'il a noté l'apparition de ganglions dans la région de l'aîne. Pour info, son père était décédé du cancer il y a quelques années.

Évidemment, je ne lui ai pas donné d'autres exercices pour traiter son dos!!! Je lui ai dit de consulter son médecin d'urgence pour exclure une condition plus sérieuse. Malheureusement, il s'agissait d'un cancer, mais il a au moins pu être pris en charge par des médecins spécialistes... et traiter la bonne condition!

Outre les cas dont une atteinte sérieuse est responsable de lombalgie, il existe d'autres situations où il est préférable d'éviter l'exercice en présence de mal de dos. Par exemple, un [lumbago](#) très aigu, associé à des spasmes musculaires importants, peut préférer un repos temporaire. Même chose pour certaines [hernies discales](#) symptomatiques qui bloquent tous les mouvements de la colonne en raison de l'inflammation importante.



Dans certains cas précis, le repos est la solution à envisager temporairement.

## Repos relatif

Il est important de souligner que les situations où *aucun* mouvement n'est possible sont relativement rares. Dans ces cas, le repos observé doit tout de même s'avérer le plus court possible! Le reste du temps, il est préférable d'opter pour un repos relatif. Expliqué simplement, il suffit d'éviter initialement les mouvements qui aggravent la douleur et l'inflammation (surtout en phase aigue suite à une blessure) *sans pour autant cesser toute activité*. Pour ce faire, il faut limiter les mouvements aggravants (par exemple, les mouvements brusques et de torsions excessives). Mais ceci ne veut pas dire qu'on ne peut pas bouger les autres membres qui ne sont pas affectés par la lombalgie. Plusieurs études ont démontré que ceux qui demeuraient actifs suite à un lumbago guérissaient généralement plus rapidement. Poursuivez donc vos activités habituelles dans la mesure du possible. Allez au travail. Ne manquez pas votre marche quotidienne. Cuisinez votre prochain repas. Croyez-moi, votre dos vous en remerciera!

«Plusieurs études ont démontré que ceux qui demeuraient actifs suite à un lumbago guérissaient généralement plus rapidement.»

## Surcharge progressive

«Voici le secret #1 pour ne pas aggraver votre condition, et optimiser la guérison de votre dos.»

Une fois la phase inflammatoire aigue sous contrôle, rien ne nous empêche de stimuler la région lombaire dans un environnement contrôlé et progressif. C'est la suite logique du concept de repos relatif, appelé quant à lui [«surcharge progressive»](#). Voici le secret #1 pour ne pas aggraver votre condition, et optimiser la guérison de votre dos. Il faut débiter à une intensité et une fréquence minimale, puis progresser ces paramètres en respectant votre niveau de douleur. Après chaque exercice effectué, réévaluez la situation et assurez-vous qu'il n'y a pas d'augmentation de douleur qui persiste malgré une période de repos. Avec le temps, vous serez capable d'en faire de plus en plus sans aggraver vos symptômes, et vous diminuerez ainsi les risques de récurrences.



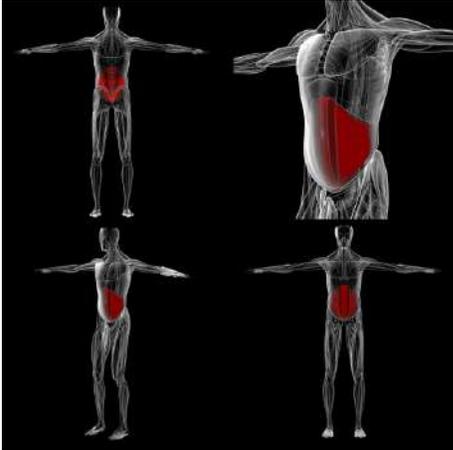
Je vous assure que ce processus m’a permis d’aider des centaines de patients qui souffraient du dos depuis des années! Je me rappelle particulièrement de Sophie. Étant aux prises avec des douleurs lombaires chroniques depuis plus de 5 ans, elle ne voyait pas la lumière au bout du tunnel, et étaient même sceptique de sa possibilité d’aller mieux. Par contre, après quelques semaines où nous avons respecté les principes de la surcharge progressive (elle nécessite beaucoup d’efforts et d’ajustements, ne le cachons pas!), Sophie a commencé à noter des progrès qui se répercutaient dans ses activités quotidiennes. Après quelques mois, sa douleur avait disparu, et elle avait repris confiance en son dos et ses capacités!

### Exercices à prioriser

D’accord, me direz-vous. L’exercice peut être utile à ma guérison. Mais quels sont les meilleurs exercices pour le dos?

Contrairement aux idées populaires, les études scientifiques n’ont pas clairement défini d’exercices qui seraient totalement supérieurs pour corriger les problèmes de dos. Par contre, il est coutume chez les thérapeutes de prescrire des exercices de «core» pour traiter les lombalgies. Avant tout, il faut comprendre que la région abdominale est composée de muscles superficiels, plus précisément le grand droit (qui compose le fameux “6 pack”) ainsi que les muscles obliques. Par contre, il existe également des muscles plus profonds qui servent à stabiliser les vertèbres lombaires et ainsi protéger des maux de dos. Muscle transverse de l’abdomen, multifides, plancher pelvien, ça vous dit quelque chose? Il est probable que non...et

c'est tout à fait normal! Pourquoi? Parce que ces muscles n'aident pas à développer un corps de rêve qu'on voit sur les mannequins en bikini! C'est donc pour cela que ces muscles ne sont pas beaucoup travaillés dans les salles de musculation, ou avec les entraîneurs «fitness». Par contre, ces muscles profonds de l'abdomen ont un rôle crucial à jouer lorsqu'il s'agit de protéger la région lombaire et prévenir les risques de blessure.



Anatomie des muscles du tronc

Plusieurs études ont démontré que les gens qui ont mal au dos ont certains problèmes avec leurs muscles profonds de l'abdomen. D'abord, la contraction du muscle transverse de l'abdomen n'est pas aussi efficace que la population n'ayant pas de douleur lombaire. L'autre problème concerne le «timing» de cette contraction. Expliquons ce dernier concept avec une analogie: Si on soulève une charge lourde, les muscles abdominaux profonds devraient normalement être recrutés avant l'effort pour protéger le bas du dos. Chez les gens ayant des problèmes lombaires, on a remarqué qu'il y avait un délai d'activation, c'est-à-dire que ces muscles profonds se contractaient plus tard que chez la population saine! Dans ce cas, le stress est augmenté dans la région lombaire...et vous pouvez imaginer la suite!

L'idée est donc d'apprendre à recruter et contrôler ces muscles abdominaux afin qu'ils fassent leur travail de protection du dos. C'est d'ailleurs un travail qui est régulièrement fait en physiothérapie (kiné) après une blessure au dos, notamment après la phase aiguë pour protéger des récurrences futures. Comme ces muscles profonds sont souvent inhibés (ou "endormis") chez les gens ayant des lombalgies chroniques, il convient de travailler progressivement en commençant par des contractions isolées, puis en progressant vers des activités plus fonctionnelles. Certains thérapeutes utilisent même des ultrasons pour mieux voir la contraction de certains muscles profonds, et ainsi monitorer les efforts de leurs clients.

**Conseils pour vous:** Si vous avez mal au dos, vous devriez vous informer auprès de vos thérapeutes afin qu'ils vous enseignent à utiliser vos muscles profonds de l'abdomen pour protéger votre région lombaire.

## Exercices à éviter

Maintenant, quels sont les exercices à éviter en présence de lombalgie? Pour répondre à cette question, il faut d'abord comprendre certains concepts clés. D'abord, la douleur provoquée par un exercice est le plus souvent reliée à une incapacité de votre corps à soutenir la charge demandée. En d'autres termes, votre manque de force et/ou stabilité et/ou souplesse peut faire en sorte qu'un exercice particulier engendre de la douleur lombaire lorsque vous l'exécutez. Ajoutez à ça le fait que votre dos est possiblement plus fragile dû à des antécédents de douleurs ou une blessure antérieure, par exemple. Ceci explique pourquoi vous voyez certaines personnes (en salle de musculation, par exemple) faire des exercices qualifiés de «mauvais» pour le dos, sans pour autant se plaindre de maux de dos -contrairement à vous! Dans leur cas, leur dos est capable de tolérer l'effort demandé par l'exercice en question, ce qui explique l'absence de douleur.

«Sauf exception, il n'y a pas de mauvais exercice comme tel!



Quels sont les exercices qui augmentent vos douleurs?

Alors, quels sont les exercices à éviter? La réponse est malheureusement très complexe dans la mesure où, sauf exception, il n'y a pas de «mauvais» exercice comme tel! Certains exercices augmentent la pression sur les disques, tel que les mouvements impliquant la flexion et la torsion de votre tronc (les fameux «redressements assis»). D'autres exercices mettent plus de pression sur les articulations de la colonne (facettes), comme les mouvements en hyperextension (par exemple, le cobra en yoga). En fonction de la fragilité de vos tissus, certains exercices devraient être modifiés -ou évités temporairement- afin de ne pas aggraver vos symptômes. En général, votre corps va manifester de la douleur si vous irritez une structure qui est fragile. Le secret est d'y aller progressivement et de s'assurer qu'on ne cause pas de douleur persistante post-exercice.

## Les différents types d'exercices à considérer après un mal de dos

Nous avons régulièrement mentionné les bienfaits de l'exercice dans le guide présent. Par contre, que veut-on dire concrètement par exercice? Et surtout, quelles sont les activités pouvant être pratiquées après un épisode aigu? Lorsqu'on souffre du dos, la dernière chose souhaitée est d'aggraver notre douleur en faisant les mauvais mouvements. La section suivante vous aidera à trouver des activités sécuritaires et efficaces pour améliorer votre condition. Rappelez-vous que ces conseils s'appliquent surtout pendant les moments où on sent son dos plus fragile que d'habitude. Évidemment, l'objectif est pour vous de revenir aux loisirs et activités que VOUS préférez!

«Lorsqu'on souffre du dos, la dernière chose souhaitée est d'aggraver notre douleur en faisant les mauvais mouvements.»

### La marche

La marche compte parmi les activités imposant le moins de stress au corps. Comme on peut choisir sa vitesse de marche, il est possible de faire les adaptations nécessaires afin de ne pas augmenter sa douleur lombaire. En plus de la vitesse, il est également possible d'ajuster l'inclinaison (soit en marchant en montagne, soit en augmentant l'inclinaison sur un tapis roulant). Finalement, il est possible d'ajuster le temps de marche pour être certain qu'on reste dans des zones sécuritaires (que ce soit pour votre cœur ou votre dos!).



### Le vélo

Le vélo permet de diminuer le stress sur les articulations (par exemple, les vertèbres lombaires, mais aussi les genoux si vous souffrez d'arthrose ou autre problème articulaire à ce niveau). De plus, le vélo permet de maintenir vos capacités cardiovasculaires suite à votre blessure au dos (essentiel pour éviter les effets néfastes du repos prolongé). En plus de travailler votre cardio, pédaler permettra une activation de votre circulation sanguine nécessaire à une guérison optimale de votre condition. Il est préférable de faire du vélo sur un appareil stationnaire initialement pour maintenir un environnement sécuritaire.



## La natation

Vous l'avez probablement déjà entendu de la bouche de votre médecin: La natation est très efficace lorsqu'on souffre de mal de dos. En plus de diminuer la pression sur vos articulations, le fait de nager procure une sensation de confiance due à l'environnement sécuritaire offert par l'eau. Vous n'êtes pas toujours obligé de faire des longueurs lorsque vous êtes en piscine. Souvent, certains mouvements de base effectués dans l'eau auront un effet thérapeutique sur votre colonne vertébrale.



## Le yoga et Pilates

Le yoga et le Pilates ont tous deux connus un énorme gain en popularité au cours des dernières années. Bien que similaires, ces deux disciplines ont aussi des différences. Avant de les nommer, il faut comprendre qu'il existe plusieurs variations à ces disciplines, surtout lorsqu'il s'agit du yoga. De manière générale, le Pilates met l'accent sur le renforcement des muscles et le contrôle moteur (avec un accent particulier sur le tronc). De son côté, le yoga favorise des poses visant à améliorer la flexibilité en intégrant une composante davantage «spirituelle». Ensemble, le yoga ET le Pilates intègrent des exercices visant à renforcer le tronc, assouplir les muscles et relaxer le corps. D'ailleurs, plusieurs études ont démontré que ces disciplines pouvaient être bénéfiques chez la population souffrant de lombalgie chronique.



Il y a toutefois une nuance qu'il est primordial d'exprimer: Comme il n'y a pas de licence spécifique requise pour enseigner le yoga et le Pilates, il est difficile de recommander ces approches systématiquement. De même, plusieurs instructeurs n'ont pas les connaissances anatomiques et biomécaniques nécessaires à la compréhension et la gestion efficace des lombalgies. Par exemple, un professionnel qualifié saura ajuster certaines poses en fonction du diagnostic et de la symptomatologie, ce qui peut drastiquement diminuer le risque de blessure.

## Exercices thérapeutiques (avec exemples)

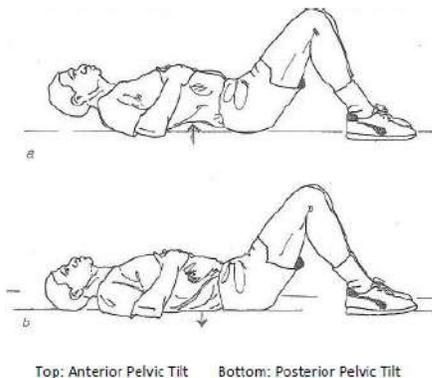
Si vous consultez un physiothérapeute, il vous prescrira certains exercices en fonction de son évaluation et votre stade de guérison. Ceux-ci intègrent plusieurs éléments essentiels à une santé optimale du dos. Que ce soit la flexibilité, la mobilité, la force ou la stabilité, un thérapeute qualifié saura vous guider à travers des exercices sécuritaires et efficaces.

Voici certains exemples d'exercices effectués durant les séances chez Lombafit Studio. Rappelez-vous qu'il est préférable de [commencer par des exercices de base qui mettent moins de pression sur vos vertèbres, pour ensuite progresser au fur et à mesure.](#)

**AVERTISSEMENT:** Bien que sécuritaires, ces exercices sont efficaces seulement s'ils sont effectués en utilisant une technique appropriée. Idéalement, il serait préférable de consulter un médecin ou un physiothérapeute avant d'entamer tout programme d'exercices. À tout le moins, il convient d'arrêter si jamais vous éprouvez un inconfort qui persiste malgré une période de repos. Ne tentez jamais de travailler dans la douleur, surtout si vous exécutez un nouveau mouvement sans supervision. Dans le doute, mieux vaut se fier à un professionnel qualifié...

### **Mobilité: Bascule du bassin**

1. Couchez-vous sur le dos en pliant les genoux et en gardant les pieds au sol.
2. Rentrez légèrement le nombril pour activer vos muscles profonds de l'abdomen.
3. Basculez le bassin vers tranquillement l'arrière (comme si vous vouliez écraser votre colonne contre le sol). Maintenez 5 secondes.
4. Ensuite, basculez le bassin vers l'avant (comme si vous vouliez creuser le bas de votre dos). Maintenez 5 secondes.
5. Répétez la bascule vers l'avant et l'arrière de façon alternée pendant une dizaine de répétitions en prenant des pauses au besoin.



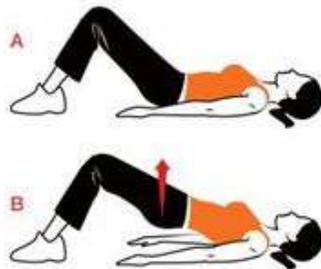
### Stabilité: Exercice Sahrman

1. Couchez-vous sur le dos en pliant les genoux
2. Rentrez légèrement le nombril pour activer vos muscles profonds de l'abdomen.
3. Lever une jambe de manière à garder le genou à 90 degrés.
4. Levez ensuite l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit à 90 degrés également.
5. Déposez une jambe à la fois pour revenir à la position initiale.
6. Répétez l'exercice pendant une dizaine de répétitions en prenant des pauses au besoin.



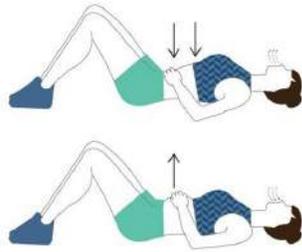
### Renforcement musculaire: Pont

1. Allongez-vous sur le dos en pliant les genoux et en déposant uniquement les talons au sol
2. En poussant avec vos talons contre le sol, soulevez tranquillement votre bassin du sol jusqu'à ce que vos épaules, hanches et genoux forment une ligne droite.
3. Revenez tranquillement à la position initiale.
4. Répétez l'exercice pendant une dizaine de répétitions en prenant des pauses au besoin.



## Relaxation: Respiration diaphragmatique

1. Il est bon d'adopter une respiration diaphragmatique durant ces exercices ou pour se détendre (si la douleur augmente par exemple)!
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 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.



## Comment tirer les meilleurs bénéfices des exercices pour son mal de dos?

À ce stade, j'ose espérer que vous êtes convaincu que l'exercice est bénéfique pour traiter sa lombalgie. Plus précisément, vous êtes conscient de l'importance de participer à un programme d'exercices intégrant plusieurs éléments essentiels à une bonne santé du dos. Maintenant, comment peut-on réellement tirer profit des exercices pour son dos? Dans la section suivante, nous couvrirons plusieurs stratégies vous permettant d'optimiser les résultats et guérir encore plus vite! :

### Suivi professionnel

Il va sans dire qu'un professionnel de la santé est le plus qualifié pour vous permettre d'être actif de manière sécuritaire et efficace. Lorsqu'on souffre du dos, il faut faire plusieurs ajustements, et les patients ont souvent de la réticence à explorer différents mouvements ou activités. D'ailleurs, un exercice mal exécuté peut augmenter les symptômes au lieu de les réduire. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la



plupart des gens opte pour un repos suite à une lombalgie, ce qui s'avère malheureusement néfaste à long terme. Avec un thérapeute qualifié, vous serez certain de vous entraîner dans un contexte approprié, et pourrez ainsi tirer le maximum de votre programme d'exercices.

### Monitorer l'évolution!

«Si vous ne pouvez pas mesurer, vous ne pouvez pas améliorer!»

L'erreur de plusieurs personnes souffrant du dos est de ne pas suivre l'évolution de leurs symptômes dans le temps. Comment peut-on espérer une amélioration si on a une compréhension limitée de sa condition? Au-delà de la douleur, il faut également évaluer la force des hanches et des abdos, la mobilité de la colonne, la flexibilité de certains muscles clés, etc.

Laissez-moi vous donner un exemple plus concret. Chez Lombafit Studio, chaque client débute par une évaluation individuelle où on prend plusieurs données de base. Ces mesures sont ensuite réévaluées régulièrement pour monitorer les progrès, et assurer la satisfaction de notre clientèle. Par exemple, on peut voir si un client a gagné de la force au niveau de ses fessiers auparavant faibles, amélioré la flexibilité de ses ischio-jambiers raides, ou augmenté sa mobilité en flexion du tronc. En fonction des résultats, on peut réajuster certains éléments tels que l'intensité des exercices, leur fréquence, etc.

Si vous souffrez du dos et que vous êtes en train de lire ces lignes, je vous recommande fortement de suivre l'évolution de votre condition dans le temps. Une façon simple de monitorer les symptômes est de tenir un journal quotidien où vous détaillez certains éléments reliés à votre lombalgie ([consultez cette page pour vous guider sur la rédaction d'un journal de bord](#)). Un journal peut également mettre en valeur l'aspect émotionnel intrinsèquement lié aux problèmes de dos, et malheureusement sous-estimé par plusieurs.

### **Soyez constant!**

La meilleure façon pour voir des résultats est d'être assidu(e) à son programme d'exercices. Pour cette raison, il est primordial de se maintenir motivé(e). Assurez-vous de trouver quelque chose qui sera amusant tout en vous procurant les bénéfices souhaités pour améliorer l'état de votre dos. Par exemple, utiliser l'énergie d'un groupe et/ou d'un entraîneur peut aider à atteindre nos objectifs sur le long terme. Plusieurs clients chez Lombafit nous rapportent que l'effet de groupe les pousse à se présenter aux séances.

### **Variez les exercices!**

Nous avons déjà mentionné qu'il fallait intégrer plusieurs éléments pour maintenir un dos en santé. Ainsi, il est recommandé d'avoir une souplesse de base, une mobilité complète et une stabilité du tronc optimale à l'exécution des activités de la vie quotidienne. Pour atteindre ces objectifs, il faut évidemment recourir à divers exercices. Si on passe son temps à faire les mêmes mouvements, le corps va vite s'habituer, et on atteindra un plateau thérapeutique. Il est donc essentiel de varier les activités imposées à la région lombaire pour en tirer le plus de bénéfices.



## Prenez du plaisir!

Si vous détestez faire vos exercices pour votre dos, il vous sera très difficile de maintenir la constance nécessaire à l'obtention de résultats favorables. Peu importe les exercices, il est crucial d'avoir du plaisir! La stratégie principale employée chez Lombafit Studio est d'effectuer les exercices en petit groupe afin de stimuler la motivation et la camaraderie! Si jamais vous vous entraînez seul, essayez de faire des exercices fonctionnels où vous verrez la pertinence dans vos activités de tous les jours et/ou vos autres loisirs.

## Conclusion

Voilà! Si ce n'est pas déjà fait, j'ose espérer que vous saisissez désormais l'importance de l'exercice pour traiter votre problème de dos. Si vous devez retenir quelque chose de ce guide, c'est d'adopter une approche proactive pour vaincre votre lombalgie! Certes, trop faire d'exercice peut temporairement augmenter vos douleurs. Mais l'inactivité peut également aggraver votre condition sans que vous ne le remarquiez! Il est donc crucial de rester dans une zone sécuritaire en adaptant l'intensité et la fréquence de vos activités. Quant aux massages, crèmes, médicaments -et tout ce à quoi vous pensez pour vous soulager!- il faut les utiliser en ayant en tête qu'ils représentent un COMPLÉMENT aux exercices, et non pas la SOLUTION en soi.

«Si vous devez retenir quelque chose de ce guide, c'est d'adopter une approche proactive pour vaincre votre lombalgie!»

Maintenant, je suis conscient que faire de l'exercice n'est pas toujours agréable, surtout lorsqu'on est occupé avec les aléas de la vie quotidienne. C'est pour cette raison qu'il faut y prendre du plaisir (oui oui, c'est possible!) et garder ça stimulant! Et le plus important est de s'entraîner dans une zone sécuritaire et optimale (je ne le dirais jamais assez!). C'est d'ailleurs pour ces raisons que je recommande à ceux qui souffrent du dos d'être suivi par un professionnel de la santé, du moins pour les premiers temps (C'est d'ailleurs la raison d'être de Lombafit Studio!).

Terminons ce guide par une note positive: Si vous avez mal au dos, ne pensez surtout pas que vous avez épuisé les options possibles pour aller mieux! Si vous adopter une approche proactive –et gardez un état d'esprit positif– je vous promets que vous verrez des résultats. Ne combattez pas seul votre mal de dos. Utilisez les ressources disponibles pour vous aider dans votre cheminement. Éduquez-vous au maximum pour mieux comprendre votre condition. Partagez vos peines avec vos proches (ou sur le [forum Lombafit](#)). Discutez régulièrement avec votre médecin.

Et surtout, restez actif!

## Que faire par la suite?

- Si vous avez bénéficié de ce livret éducatif, assurez-vous de visiter notre site Internet au [www.lombafit.com](http://www.lombafit.com). Ce site a été conçu spécifiquement pour vous accompagner, et vous donner des trucs concrets pour traiter votre problème de dos.
- **Si vous êtes de la région de Montréal/Laval:** Informez-vous sur notre prochaine séance informative gratuite donnée à notre studio. Consultez la section “Ateliers éducatifs gratuits” de notre site [www.lombafitstudio.com](http://www.lombafitstudio.com) ou appelez-nous au numéro affiché sur notre site Internet.
- Voulez-vous savoir comment Lombafit Studio peut vous aider? Communiquez avec nous par téléphone pour savoir si vous êtes éligible à nos services. Cette consultation téléphonique avec un de nos professionnels nous permettra d’identifier vos besoins, et répondre à vos questions.
- Si vous en avez assez de procrastiner et êtes prêt à prendre soin de vous, profitez de notre offre d’introduction pour bénéficier d’une évaluation individualisée avec un physiothérapeute certifié, suivi d’une séance de groupe axée sur les problèmes de dos. Plus de détails au <https://www.lombafitstudio.com/offre-dintroduction>.
- Suivez-nous sur [Facebook](#) et Instagram (@lombafitstudio) pour bénéficier de conseils et vidéos éducatives. Vous serez aussi à l’affût de nos événements promotionnels et éducatifs.

## L'exercice pour le dos en images



### CONSEILS LORSQU'ON FAIT DE L'EXERCICE EN PRÉSENCE DE LOMBALGIE



#### NE PAS FORCER DANS LA DOULEUR

Si la douleur augmente malgré un temps de repos significatif, c'est signe que le corps n'est pas prêt à faire l'exercice en question.



#### PRIORISER LE TRAVAIL EN ENDURANCE INITIALEMENT

Il est préférable de faire des exercices légers impliquant le poids du corps, des poids légers et des longues répétitions avant d'augmenter l'intensité et les poids.



#### RENDRE LES EXERCICES SPÉCIFIQUES AU SPORT ET À VOS LOISIRS

La reproduction du geste sportif vous permettra d'éviter le risque de blessure lorsque vous retournerez à vos activités habituelles.



#### RENDRE LES EXERCICES AMUSANTS

Si vous aimez ce que vous faites, vous n'aurez pas de problème à trouver la motivation de continuer!



#### SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION

Éviter de retenir votre souffle (manoeuvre de Valsalva), et tentez d'expirer à l'effort.



#### ÉVITER LE PORT DES CEINTURES LOMBAIRES

Éviter d'avoir recours à des supports externes pour stabiliser votre dos dans la mesure du possible (ou limitez-en l'utilisation au maximum).

*"Si on respecte certaines règles, l'exercice physique en présence de maux de dos peut accélérer la guérison, en plus de prévenir le risque de récurrences."*

@lombafitstudio



# Progression chez le sportif suite à une lombalgie



@lombafitstudio



# LA PROGRESSION DE VOS MAUX DE DOS DANS LE TEMPS

LOMBAFIT  
STUDIO  
@lombafitstudio



## Références

### Images:

[www.istock.com](http://www.istock.com)

### Livres:

1. McKenzie, Robin. (2011). Treat your own back. Waikanae, New Zealand. Spinal Publications New Zealand Ltd.
2. Hargrove, Todd. (2014). A Guide To Moving Better. Seattle, USA. Better Movement Org.
3. Louw A., Puentedura E., (2013). Therapeutic Neuroscience Education: Teaching Patients About Pain. Minneapolis, USA. International Spine and Pain Institute.

### Guides:

1. Paul Ingraham, Complete guide to low back pain, [www.painscience.com](http://www.painscience.com)
2. Guide de pratique CLIP (Clinique des lombalgies interdisciplinaire de première ligne), 2006

### Articles:

[Pen LJ](#), [Fisher CA](#). Athletes and pain tolerance. [Sports Med](#). 1994 Nov;18(5):319-29.

[Dirks ML](#) et al., One Week of Bed Rest Leads to Substantial Muscle Atrophy and Induces Whole-Body Insulin Resistance in the Absence of Skeletal Muscle Lipid Accumulation. [Diabetes](#). 2016 Oct;65(10):2862-75.

[Belavý DL](#)<sup>1</sup>, [Gast U](#), [Felsenberg D](#). Exercise and Transversus Abdominis Muscle Atrophy after 60-d Bed Rest. [MedSciSportsExerc](#). 2017 Feb;49(2):238-246.

[Huxel Bliven KC](#)<sup>1</sup>, [Anderson BE](#)<sup>1</sup>. Core stability training for injury prevention. [Sports Health](#). 2013 Nov;5(6):514-22.

[Behm DG](#)<sup>1</sup>, [Chaouachi A](#). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. [Eur J Appl Physiol](#). 2011 Nov;111(11):2633-51.

[Zadro J](#) et al., Mapping the Association between Vitamin D and Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. [Pain Physician](#). 2017 Nov;20(7):611-640.