

# Guide: Le mal de dos chez l'athlète et la personne active

Reprenez vos activités sportives rapidement et de manière sécuritaire suite à un épisode douloureux

Conseils, gestion de douleur, retour au jeu, exercices



**LOMBAFIT**  
STUDIO

Par Anas Boukas, physiothérapeute

# GUIDE: LE MAL DE DOS CHEZ L'ATHLÈTE ET LA PERSONNE ACTIVE

## CONSEILS, RETOUR AU SPORT, EXERCICES

### Contenu

<b>Introduction (et quelques mots sur l'auteur).....</b>	<b>2</b>
<b>Le mal de dos chez l'athlète en comparaison avec la personne sédentaire.....</b>	<b>4</b>
<b>Progression chez le sportif suite à une lombalgie .....</b>	<b>6</b>
<b>Contrôler sa douleur suite à un mal de dos.....</b>	<b>9</b>
<b>Pourquoi rester actif après un épisode de douleur lombaire? .....</b>	<b>11</b>
<b>Les meilleurs sports à pratiquer en présence de douleurs aiguës .....</b>	<b>13</b>
<b>Retour en salle de musculation .....</b>	<b>15</b>
<b>Retour au jeu (peu importe votre sport ou activité).....</b>	<b>22</b>
<b>Prévention.....</b>	<b>26</b>
<b>Nutrition et suppléments alimentaires .....</b>	<b>37</b>
<b>Avantages de consulter.....</b>	<b>40</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>42</b>
<b>Que faire par la suite? .....</b>	<b>43</b>
<b>À propos de Lombafit.....</b>	<b>44</b>
<b>À propos de Lombafit Studio .....</b>	<b>45</b>
<b>Références.....</b>	<b>46</b>

## Introduction (et quelques mots sur l'auteur)

Les lombalgies peuvent s'avérer incapacitantes par moment. La douleur saisissante nous empêche parfois de bouger, de travailler, de dormir, etc. Par contre, chez l'athlète et la personne active, un élément ramène souvent la douleur au second plan. Il s'agit de l'impact de son mal de dos sur ses activités sportives. En tant que physiothérapeute (kiné pour les Français), je travaille souvent avec des gens qui se sont blessés au dos en pratiquant leur sport préféré. Vous devriez voir l'expression sur leur visage lorsque je leur annonce qu'ils devront éviter de rejouer pendant un moment! D'ailleurs, certains patients continuent de pratiquer leur sport, et ce malgré mes recommandations!

Si vous êtes également accroc à l'activité physique, vous comprenez la frustration de mes patients obligés d'éviter le sport pendant une certaine période. Si vous-même souffrez du dos, vous avez également très hâte de reprendre vos activités comme avant! D'ailleurs, votre humeur est probablement affectée par la situation, sans parler de vos bourrelets qui commencent à se voir de plus en plus sous votre t-shirt! Plus sérieusement, vous devez avoir peur que votre mal de dos ait un impact sur vos activités sportives dans le futur.

Dans ce guide exclusivement créé pour les athlètes et la population active, je vais discuter du mal de dos en ayant une perspective complètement différente de celle qu'on retrouve sur les sites médicaux conventionnels. En effet, toute l'information sera personnalisée pour vous permettre de reprendre vos activités sportives le plus tôt possible. Ce guide n'est pas fait pour vous donner de l'information générale (pour cela, je vous invite à lire mon blog intitulé [Mal de dos chez le sportif de A à Z](#)). Nous discuterons ici de la prise en charge complète en présence de lombalgie, les sports à favoriser tôt dans le processus de guérison, les prérequis pour pouvoir faire du sport de manière sécuritaire, l'approche à privilégier en salle de musculation et avant toute pratique sportive, etc. Il y a également une section complète consacrée à la prévention, incluant plusieurs exercices visant à protéger votre dos de blessures futures. À la lecture de ce guide exhaustif et concret, vous aurez une compréhension complète de votre problème de dos. Et surtout, vous connaîtrez la marche à suivre pour reprendre vos activités sportives de manière rapide, efficace et sécuritaire.

*Avis: il est TRÈS IMPORTANT de comprendre que ce guide n'est pas conçu pour remplacer un professionnel de la santé. D'ailleurs, je parlerai des avantages à consulter, et vous guiderai sur le choix du meilleur thérapeute à consulter en fonction de votre condition. Je vous exposerai également les situations où il est impératif de voir son médecin. En cas de doute, il est toujours préférable de demander l'avis d'un expert. Je suis moi-même disponible par courriel au [info@lombafitstudio.com](mailto:info@lombafitstudio.com) si jamais je peux vous aider en quoi que ce soit.*

## **Pourquoi me faire confiance pour la santé de votre dos?**

Je m'appelle Anas et je suis physiothérapeute diplômé du Canada (c'est l'équivalent d'un kinésithérapeute en France). Au cours des dix dernières années, j'ai eu la chance de travailler avec plus de 15 000 personnes souffrant du dos, et ce à travers différents pays et continents. Durant ma carrière, j'ai été amené à suivre des athlètes professionnels ou récréatifs. J'ai ainsi côtoyé des footballeurs, des boxeurs, des joueurs de basketball, golf, etc. Souvent, il



fallait les rétablir le plus rapidement possible afin qu'ils puissent être prêts pour leur prochain évènement sportif. J'ai toujours apprécié la motivation des gens actifs de reprendre leurs activités le plus vite possible. Cette énergie positive associée à la constante impression de «course contre la montre» me stimulait à donner le meilleur de moi-même en tout temps. En dehors des athlètes, j'ai également eu l'occasion de traiter une panoplie de personnes ayant un travail de bureau, mais qui aiment se maintenir en forme en fréquentant le gymnase quelques fois par semaine. Là aussi, j'ai été agréablement surpris de l'effort déployé pour guérir rapidement en comparaison avec mes patients plus «sédentaires».

Quoi qu'il en soit, j'ai été amené à traiter une multitude de conditions reliées aux lombalgies, depuis les blessures traumatiques jusqu'aux blessures de surutilisation. Vous pouvez donc être certain que j'ai probablement déjà côtoyé quelqu'un ayant le même problème de dos que vous! Et surtout, je suis en mesure de vous apporter des pistes de solutions et des conseils qui pourront faire la différence!

## Le mal de dos chez l'athlète en comparaison avec la personne sédentaire

Avant de détailler la prise en charge d'une lombalgie chez les gens actifs, il faut d'abord comprendre ce qui différencie les personnes actives et celles qui sont sédentaires. Ceci va énormément affecter le plan de traitement et le pronostic de guérison.

*« Les demandes imposées sur le corps sont plus importantes chez la population active. »*

- **Exigences physiques:** Les demandes imposées sur le corps sont plus importantes chez la population active. Ainsi, que ce soit la pratique du yoga, Pilates, musculation ou sport quelconque, il y a plus de stress sur vos muscles et articulations. Ainsi, comme les exigences physiques requises sont plus élevées, il faut s'assurer que le dos est capable de supporter l'effort demandé avant de reprendre ses activités.
- **Course contre la montre:** Évidemment, tout le monde voudrait guérir son dos le plus vite possible. J'ai toutefois remarqué dans ma pratique que ceux qui pratiquaient une activité physique ont plus de motivation à se prendre en main. Souvent, c'est parce qu'ils souhaitent retourner au jeu le plus vite possible, retrouver leur communauté de sportifs, et tout simplement bouger pour se sentir mieux. Ironiquement, cette motivation peut également se transformer en impatience lorsque la situation ne progresse pas aussi rapidement qu'escompté!
- **Environnement tissulaire propice:** Sans vouloir généraliser, les gens actifs sont la plupart du temps en meilleure santé que les personnes sédentaires. Comme on a remarqué une relation (faible mais présente) entre l'obésité et le mal de dos, il est bénéfique d'avoir un poids santé pour guérir plus rapidement. Il en est de même pour la cigarette, la malbouffe, la consommation excessive, les maladies métaboliques, etc. Tous ces éléments affectent le corps –et indirectement le dos– d'une manière négative. J'ose espérer que vous prenez soin de votre santé générale en plus de pratiquer votre activité de loisir!
- **Meilleure conscience corporelle:** Comme les gens actifs ont l'habitude de faire de l'exercice, ils ont un meilleur contrôle de leurs muscles et articulations. Ceci s'avère très important pour engager les bons muscles au bon moment (par exemple ceux qui les muscles protecteurs de la colonne vertébrale). Cette conscience corporelle accrue facilite également le travail du thérapeute, car l'athlète a plus de facilité à assimiler des nouveaux mouvements et exercices thérapeutiques.
- **Tolérance à la douleur:** Plusieurs études ont démontré que les athlètes ont une meilleure tolérance à la douleur en comparaison avec la population

sédentaire (Pen et al, 1994). Ceci vient du fait que les sportifs ont l'habitude d'expérimenter de la douleur, notamment en raison de leur antécédents de blessure. Également, la douleur est souvent perçue comme valorisante et «héroïque» chez les athlètes. Dans un contexte de rééducation suite à une lombalgie, cette tolérance accrue peut être utile lorsqu'il s'agit de recevoir un massage profond, améliorer sa performance lors d'un nouvel exercice (bien sûr sans sacrifier le contrôle du mouvement), ou tout simplement pour gérer la souffrance psychologique reliée au mal de dos.

*«Plusieurs études ont démontré que les athlètes ont une meilleure tolérance à la douleur en comparaison avec la population sédentaire (Pen et al, 1994). »*



Comme c'est frustrant de ne pas pouvoir faire ce qu'on aime à cause de son mal de dos!

## Progression chez le sportif suite à une lombalgie

Maintenant qu'on a compris en quoi le traitement du mal de dos était différent chez les gens actifs, il convient de détailler la progression spécifique à cette population suite à un épisode douloureux.

### 1. Contrôler inflammation et douleur

Suite à un épisode douloureux, la première chose à faire est de contrôler la douleur et l'inflammation. Logique, non? Si on néglige cette phase et qu'on sollicite la région lombaire de manière excessive, il peut s'ensuivre de multiples rechutes et une guérison non optimale.

### 2. Retrouver la mobilité

Avant de pouvoir progresser vers des activités plus dynamiques, il convient de retrouver les amplitudes articulaires complètes. Ceci comprend les mouvements de la colonne dans toutes les directions, ainsi que les mouvements multi-planaires. Il faut également être capable de bouger à différentes vitesses (incluant les mouvements brusques du tronc).

### 3. Activer les muscles stabilisateurs

Suite à une lombalgie, il arrive fréquemment que certains muscles stabilisateurs du tronc (le plus connu est le transverse abdominal) soient inhibés. Par exemple, certaines études scientifiques ont démontré que ceux qui souffrent de lombalgie chronique présentent une diminution d'épaisseur du muscle transverse de l'abdomen (Hosseini et al 2013). On a également remarqué que le muscle transverse abdominal présentait une activité réduite lorsqu'il y avait présence de douleur. Par ailleurs, d'autres études ont démontré que le muscle transverse se contractait avec un DÉLAI chez les individus souffrant du dos en comparaison avec ceux qui n'avaient pas de problèmes de dos! (Davies P et al 2016). On peut donc penser que si vous souffrez du dos, vos muscles stabilisateurs pourraient ne pas se contracter au moment optimal lors d'activités «à risque» (tel que faire un mouvement brusque). Le stress causé par l'activité sera donc absorbé par vos vertèbres... et non pas par vos muscles «protecteurs» du dos!

*« Certaines études scientifiques ont démontré que ceux qui souffrent de lombalgie chronique présentent une diminution d'épaisseur du muscle transverse de l'abdomen(Hosseini et al 2013).*

#### **4. Renforcer les muscles clés (mise en charge progressive)**

Pour limiter la perte de force et reprendre ses activités, il faut renforcer certains muscles connexes à la région lombaire. L'idéal serait de commencer par des exercices où il n'y a pas de mise en charge, pour ensuite progresser vers des activités de mise en charge. Concrètement, ceci veut dire qu'on débute par renforcer les muscles sans mettre trop de poids sur ses jambes (soit assis, couché, etc.). On progresse ensuite par des exercices debout où il faut charger la colonne et augmenter le stress sur les vertèbres lombaires.

#### **5. Limiter la perte de capacités cardiovasculaires**

Il est fréquent de perdre des capacités cardiovasculaires après une blessure. Ceci est d'autant plus vrai lorsque le corps a été soumis à un repos complet. Certaines études ont démontré une baisse du VO2 max suite à une immobilisation d'une semaine (Dirks et al 2016). Pour info, le VO2 max est la quantité maximale d'oxygène utilisée par l'organisme pendant une période donnée. Ainsi, il est crucial de trouver des moyens de faire du «cardio» sans pour autant aggraver sa douleur et retarder sa guérison. Dans une section ultérieure portant sur les [meilleurs sports à pratiquer en présence de lombalgie aigue](#), nous discuterons de stratégies visant à stimuler le cœur sans pour autant solliciter la région lombaire de manière excessive.

#### **6. Débuter les activités reliées au sport**

Lorsque les symptômes sont sous contrôle, la mobilité regagnée et les muscles capables de contracter sans douleur, il est temps de penser au retour PROGRESSIF à l'activité physique que vous avez délaissé (sport ou loisir). Cette étape constitue une transition essentielle entre le retour au jeu complet et la thérapie «conventionnelle».

#### **7. Retour au jeu contrôlé (pratique)**

En fonction du sport ou du loisir, on peut commencer à reproduire les gestes spécifiques à l'activité tant qu'on demeure dans un environnement contrôlé. Ceci implique souvent qu'il ne faut pas se donner à fond, éviter les contacts, limiter le temps de jeu, etc.

#### **8. Retour au jeu complet**

Une fois qu'on a pratiqué le geste spécifique à l'activité sportive avec succès, c'est le moment de reprendre sa vie normale. Évidemment, il est préférable de faire un retour progressif à l'activité, et de monitorer régulièrement les symptômes.

# Progression chez le sportif suite à une lombalgie



@lombafitstudio



## Contrôler sa douleur suite à un mal de dos

Évidemment, lorsqu'on se fait mal au dos, la première chose à laquelle on pense est de faire disparaître sa douleur. Par contre, il faut comprendre que la douleur ne représente rien de moins qu'un message provenant du cerveau qui est communiqué à travers le système nerveux. Le plus souvent, cette douleur est associée à un processus inflammatoire, des tensions musculaires, une inhibition de certains muscles stabilisateurs et un délai de contraction. Une erreur fréquemment commise par plusieurs de mes patients est de reprendre leurs activités dès le moment où la douleur disparaît. Ça paraît logique, n'est-ce pas? Pas vraiment! Si on se concentre uniquement sur la douleur, on néglige les déséquilibres et autres conséquences développées suite à la blessure, ce qui peut nous rendre enclin à des récives futures.



Maintenant, comment peut-on contrôler la douleur et l'inflammation? La réponse qu'on entend le plus souvent est de prendre des médicaments antidouleur et anti-inflammatoire. En effet, prendre une pilule s'avère souvent la solution facile pour contrôler ses symptômes à court terme. Toutefois, il est toujours préférable d'éviter de consommer des produits chimiques dans la mesure du possible. Que ce soit les effets secondaires ou le stress sur le système digestif, il vaut mieux chercher des alternatives plus naturelles. D'ailleurs, j'ai remarqué que mes patients les plus actifs étaient souvent ceux qui voulaient éviter le plus possible d'avoir recours à des médicaments!

D'accord, me direz-vous. Mais comment peut-on soulager ses symptômes sans médication? Pour commencer, il peut être pertinent d'utiliser la glace ou la chaleur. Comment choisir entre les deux? En réalité, il n'y a pas de bonnes réponses, et chaque personne peut réagir différemment et avoir certaines préférences. De manière générale, on recommande d'utiliser la glace pour les premières 24-48 heures suite à une blessure (en raison des capacités anti-inflammatoires de la glace). On peut même en appliquer régulièrement pour contrôler la phase aigue (15 minutes avec une compresse, répété à chaque 2 heures). Après quelques jours, on peut mettre de la chaleur pour diminuer les tensions musculaires en utilisant un sac chauffant ou une serviette induite dans de l'eau chaude. Évidemment, si la douleur ne peut être contrôlée de manière naturelle, il faut (malheureusement) envisager la prise de médication pour une période limitée. Votre médecin est le plus qualifié pour déterminer la marche à suivre si vous devez vous résoudre à utiliser cette voie.

*« J'ai remarqué que mes patients les plus actifs étaient souvent ceux qui voulaient éviter le plus possible d'avoir recours à des médicaments! »*

*Note: Que ce soit pour la glace ou la chaleur, il existe des risques de brûlure à la peau. Pour cette raison, assurez-vous de ne pas appliquer directement la glace sur la peau (utilisez un intermédiaire comme une serviette). Également, l'application de ces modalités ne devrait pas dépasser 15-20 minutes à la fois.*

L'autre solution réside dans des techniques manuelles «antalgiques» de la part d'un professionnel de la santé. À travers des massages, mobilisations et manipulations spécifiques, tractions lombaires et autres, un thérapeute qualifié peut réduire la douleur et diminuer les tensions musculaires. Nous discutons d'ailleurs de [l'avantage de consulter](#) dans une section ultérieure. Entre temps, il est également possible d'appliquer des techniques d'auto-traitement pour soulager ses symptômes à court terme. J'y ai consacré un guide complet disponible [ici](#).



Un thérapeute peut vous aider à soulager vos symptômes grâce à des techniques manuelles.

## Pourquoi rester actif après un épisode de douleur lombaire?

On entend souvent que le repos est à éviter lorsqu'on souffre de lombalgie. Mais qu'est-ce que ça veut dire exactement? Après tout, à chaque fois que vous bougez de manière excessive, votre douleur vous rappelle à l'ordre et vous avez de la difficulté à fonctionner. Sans parler des fois où vous solliciter trop votre dos un jour, pour ensuite le regretter amèrement le lendemain!

Pourtant, les études scientifiques sont catégoriques là-dessus: le repos prolongé n'aide pas à guérir les lombalgies, et peut même avoir des effets néfastes dans le futur. Comment alors réconcilier la théorie et la pratique? Avant de répondre à cette question intéressante, commençons par discuter de l'effet du repos excessif sur l'organisme:

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

### Effet du repos prolongé:

- Déconditionnement cardiovasculaire
- Raideur articulaire
- Atrophie musculaire
- Perte de densité osseuse
- Dépression
- Vie professionnelle et sociale perturbée

Bon, vous allez me dire que ce n'est pas un petit repos de quelques jours qui va causer autant de dommage au corps. Considérez ceci: les conséquences de l'inactivité apparaissent beaucoup plus rapidement qu'on puisse imaginer. À titre indicatif, un repos au lit d'une semaine a mené à plusieurs conséquences néfastes sur la santé de certains sujets lors d'une expérience clinique. Entre autre, on a noté une atrophie des muscles quadriceps (Dirks et al 2016), et même des abdominaux profonds et obliques. (Belavy et al 2017). On peut donc constater qu'il vaut mieux rester actif le plus possible suite à un épisode de lombalgie. À ce sujet, voici certains des principaux bénéfices de rester actif malgré la douleur:

### Avantage de garder un certain niveau d'activité après un épisode de douleur lombaire:

- Stimule la circulation sanguine
- Lubrifie les articulations
- Favorise la guérison
- Limite la perte des capacités cardiovasculaires
- Maintient une activité musculaire
- Améliore l'humeur et la motivation

Maintenant qu'on a mentionné les effets délétères du repos prolongé, et qu'on a mis en valeur les bienfaits de rester actif après une lombalgie, comment trouver l'équilibre entre repos et activité? Pour répondre à cette question, il faut vous familiariser avec 2 concepts très répandus dans le monde de la réadaptation: «repos relatif» et «surcharge progressive». Commençons par le repos relatif. Expliqué simplement, il suffit d'éviter initialement les mouvements qui aggravent la douleur et l'inflammation (surtout en phase aigue post-blessure) *sans pour autant cesser toute activité*. Pour ce faire, il faut limiter les mouvements aggravants (souvent 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. 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». Cette philosophie de traitement, si elle est effectuée de la bonne manière, peut vous aider à guérir votre dos encore plus rapidement et efficacement!

*«Cette philosophie de traitement, si elle est effectuée de la bonne manière, peut vous aider à guérir encore plus rapidement et efficacement!»*

### 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

## Les meilleurs sports à pratiquer en présence de douleurs aiguës

Maintenant que vous êtes devenu confortable avec le concept de «surcharge progressive», il faut trouver une activité vous permettant de bouger sans aggraver la douleur ou votre condition. Malheureusement, si vous êtes un haltérophile ou un joueur de rugby, il va falloir trouver quelque chose de plus doux en attendant! Voici une liste d'activité qu'on peut généralement réaliser malgré la présence de douleurs lombaires:

### Activités à favoriser peu après une blessure au dos:

- 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 dû à l'environnement sécuritaire offert par l'eau.

En ce qui concerne les type de nages à favoriser, je recommande à mes patients de commencer avec la **nage sur le dos** («back crawl» en anglais) après une crise de douleur lombaire. En effet, ce type de nage permet de maintenir la courbure lombaire en position neutre, ce qui est idéal lorsque la douleur est plus importante. Le «**crawl**» est également pertinent, mais il requiert une technique adéquate, et peut stresser le dos lors de mouvements de torsions du tronc (lorsqu'on bouge les bras). Je déconseille initialement la **brasse** lorsque la douleur au dos est incapacitante, principalement parce que cette technique accentue la courbure lombaire. Même chose avec le **papillon**, mais cette fois car c'est un type de nage sollicitant beaucoup d'effort et favorisant la flexion lombaire (avec la cyphose dorsale).



Bien sûr, il faut comprendre qu'on peut faire tout type de nage lorsque la douleur sera sous contrôle, tant qu'on y va progressivement. À ce sujet, il est important de se rappeler que l'eau peut parfois masquer les symptômes. Pour ne pas avoir une augmentation de douleur, faites-en toujours moins que vous jugez nécessaire initialement. Si vous vous sentez bien le lendemain, vous pouvez alors augmenter l'intensité lors de la prochaine séance en piscine. En effet, nombreux sont mes patients qui ont fait l'erreur de se donner au maximum en piscine, pour ensuite réaliser que la douleur avait augmenté le lendemain, car ils n'ont pas su doser leurs efforts.

- Vélo

Comme le travail en piscine, 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.



Par contre, il faut réaliser que le vélo peut aussi augmenter vos douleurs lombaires s'il est effectué de la mauvaise façon. Pour cette raison, il faut s'assurer de faire les réglages adéquats à votre vélo afin que celui-ci ne devienne pas une cause de mal de dos. Ceci est d'autant plus vrai si vous êtes un(e) cycliste qui a l'habitude de parcourir de longues distances à vélo. Assurez-vous de consulter un expert pour régler votre selle, vos cales de chaussures, votre cadre, etc. Si le vélo augmente vos douleurs au lieu de vous faire du bien, il est préférable de cesser l'activité et de consulter un professionnel de la santé. Ceci peut être le cas si vos douleurs sont aggravées par la position assise.

- 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 de marche, il est aussi possible d'ajuster l'inclinaison (soit en marchant en montagne, soit en augmentant l'inclinaison sur un tapis roulant).



Enfin, 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!).

Veillez noter que certaines conditions lombaires s'aggravent lorsque le patient adopte une position rectiligne. Souvent, la douleur est également augmentée en position debout et à la marche. Si c'est votre cas, il est préférable d'éviter la marche prolongée pour l'instant, et de consulter un expert. Au contraire, si vous sentez que marcher vous fait du bien (par exemple, si vos symptômes sont aggravés en position assise et soulagés en position debout), n'hésitez pas à le faire au maximum. Portez des chaussures adéquates, et profitez-en pour respirer l'air frais, ou même méditer en marchant!

## Retour en salle de musculation

Si vous êtes comme moi, vous aimez fréquenter la salle de musculation de temps en temps pour tonifier vos muscles et vous garder en forme. Le problème, c'est que les différentes machines et poids libres peuvent s'avérer dangereux en présence de lombalgie. Lorsqu'on est adepte de fitness et de musculation, existe-t-il des moyens de s'entraîner sans pour autant aggraver ses problèmes de dos?



Si vous ne faites pas attention, il est possible que l'entraînement en salle de musculation aggrave vos symptômes!

Soyez rassurés: Il est définitivement possible de poursuivre son entraînement après un épisode de lombalgie. Évidemment, il est parfois nécessaire d'observer un [repos relatif](#) si le processus inflammatoire est trop important. De même, il vaut mieux faire une [activité moins exigeante pour le dos en phase aigue](#) (par exemple, suite à un lumbago). Lorsque la douleur devient tolérable et les mouvements plus fluides, on peut alors considérer un retour progressif en salle. Voici les points les plus importants à garder en tête la prochaine fois que vous irez vous entraîner:

### Mal de dos : les règles à suivre en salle de musculation

- **Ceintures et supports lombaires:** Je ne passerai pas par 4 chemins pour vous exprimer mon opinion sur le sujet: Évitez de porter une ceinture lombaire dans la mesure du possible! Ces ceintures ont un effet potentiellement délétère pour plusieurs raisons. Elles limitent l'expansion thoracique (nécessaire à la respiration), restreignent la mobilité du tronc, et rendent les muscles stabilisateurs du bassin plus «paresseux».

Si jamais vous trouvez difficile de vous entraîner sans support lombaire, tentez au moins d'en limiter l'utilisation. Par exemple, portez la ceinture uniquement pour essayer un nouvel exercice, ou si jamais vous augmentez l'intensité d'un exercice (par exemple, si vous soulevez un poids plus lourd que d'habitude). Lorsque vous



aurez davantage confiance, vous pourrez alors cesser de la porter, et vous concentrer sur une exécution optimale et plus naturelle de l'exercice en question.

- **Machines vs poids libres:** Il existe 2 types d'équipement dans la majorité des salles de fitness: les machines et les poids libres. Suite à un épisode de lombalgie, il est préférable de débiter par des exercices utilisant des machines. Étant donné que les mouvements sont contrôlés et souvent linéaires, il y a moins de chance de se blesser. Au contraire, les haltères (dumbbells), kettlebells ou autres poids libres engagent davantage les muscles stabilisateurs. Bien que plus complets, ils impliquent des mouvements multi-planaires qui placent le dos à plus haut risque de blessure. Il est donc préférable d'utiliser ces poids libres plus tard dans le processus de rééducation.
- **Optimiser sa respiration:** On répète souvent qu'il est important de bien respirer lorsqu'on fait un effort quelconque. Ceci est d'autant plus vrai lorsqu'on souffre de problèmes de dos. En retenant sa respiration lors d'un exercice, la pression intra-abdominale et intra-thoracique est augmentée. C'est ce qu'on appelle la manœuvre de Valsalva. (À ce sujet, vous avez peut-être déjà visionné des vidéos sur Youtube où la personne s'évanouissait après avoir soulevé une charge lourde!) Indirectement, bloquer son souffle provoque également une augmentation de la pression intra-discale. En bloquant sa respiration –et donc en augmentant la pression sur ses disques intervertébraux– on favorise l'apparition de hernies discales! En plus, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent considérablement, ce qui peut parfois mener à des syncopes. Bref, la prochaine fois que vous soulèverez une charge, n'oubliez pas d'expirer à l'effort!
- **Répétitions vs surcharge:** Il existe 2 façons principales de fatiguer n'importe quel groupe musculaire: Soit on soulève une charge relativement importante pendant un nombre restreint de répétitions, soit on prend une charge plus légère et on fait davantage de répétitions. Généralement, on utilise la première stratégie lorsqu'on vise une hypertrophie musculaire (ie. avoir des gros muscles comme Arnold!), alors qu'on privilégie la seconde pour tailler nos muscles et travailler en endurance. Lorsqu'on est aux prises avec un mal de dos, il convient d'utiliser la méthode où on prend plus léger pour faire plus de répétitions (la deuxième méthode dont on a discuté préalablement). Bien que la philosophie soit différente en présence de lombalgie –il n'est pas question d'optimiser l'endurance musculaire dans ce cas– il est préférable d'opter pour des poids plus légers, simplement pour éviter les risques de blessure. N'oubliez pas de porter une attention particulière à votre posture et à la fluidité de vos mouvements, par exemple en évitant les compensations et en y allant plus doucement que d'habitude.

Ces stratégies pourront d'ailleurs être adaptées plus tard dans le processus de réadaptation.

- **Reproduction du geste sportif:** À mesure que les symptômes diminuent et que votre condition s'améliore, il faut commencer à évoluer vers des activités plus «fonctionnelles». Par cela, je veux dire qu'il va falloir trouver des exercices qui reproduisent les gestes propres à votre activité sportive. Ceci aura pour effet de stimuler les muscles clés, et de préparer votre corps –et votre dos– à réaliser un effort spécifique. Souvent, les sportifs font l'erreur de travailler plusieurs groupes musculaires sans prendre en considération les gestes de la vie de tous les jours. Par exemple, faire un exercice de «développé couché» permettra de muscler ses pectoraux, mais il n'existe pas beaucoup d'activités quotidiennes ou sportives qui utilisent exactement le même geste. Ainsi, en complément du renforcement musculaire, il convient de reproduire certains gestes spécifiques qui faciliteront la transition lorsque viendra le moment de reprendre votre activité sportive.



Que ce soit le football, golf, ou tennis, il est préférable de faire des activités qui reproduiront votre geste sportif.

**Protéger son dos lors de certains exercices clés:** Certains exercices sont très populaires dans toutes les salles de musculation. Plusieurs adeptes les reproduisent régulièrement pour développer leur musculature et gagner en force. Par contre, ils peuvent également être responsables de blessures, car ils mettent un stress significatif sur la région lombaire. Pour cette raison, il convient d'utiliser une technique optimale (surtout lorsqu'on souffre de problèmes de dos) pour éviter un accident inutile. Dans la section suivante, je passe en revue certains des exercices de musculation les plus populaires, et vous donne des conseils sur leur exécution optimale.

### **Squat:**



- Gardez les épaules vers l'arrière et la poitrine bombée
- Imaginez que vous allez vous asseoir sur une chaise
- Maintenez une courbure lombaire en tout temps
- Maintenez les pieds parallèles ou légèrement pointés vers l'extérieur
- Expirez à l'effort
- Cessez l'exercice si jamais vous expérimentez de la douleur
- Alternatives: utilisez un cadre guidé (Smith Machine), limitez l'amplitude de mouvement, placez une chaise derrière vous.

## Soulevé de terre (Deadlift):



- Maintenez une courbure lombaire en tout temps
- Placez votre poids sur les talons
- Initialement, faites suivre le mouvement des épaules et des hanches simultanément jusqu'à ce que la barre dépasse les genoux
- Maintenez la barre en contact avec vos cuisses pendant le mouvement
- Étendez les genoux et ouvrez les hanches en fin de mouvement
- Expirez à l'effort
- Cessez l'exercice si jamais vous expérimentez de la douleur
- Alternatives: utilisez un cadre guidé (Smith Machine), évitez de descendre jusqu'en bas

### Développé couché (Bench Press):



- Une alternative serait de plier les genoux pour diminuer le stress sur la région lombaire
- Maintenez le dos aplati contre le banc si vous utilisez des poids légers (éventuellement, une courbure lombaire sera accepté pour maximiser les performances)
- Poussez avec le haut du corps en minimisant l'implication du dos et des jambes
- Expirez à l'effort
- Cessez l'exercice si jamais vous expérimentez de la douleur
- Alternatives: utilisez un cadre guidé (Smith Machine), utilisez des haltères (dumbbells).

### Tirage horizontal à la barre (Bent Over Barbell Row):



- Gardez les genoux pliés à la hauteur des épaules
- Maintenez une courbure lombaire en tout temps (regardez devant vous au besoin pour vous faciliter la tâche)
- Gardez les coudes serrés lorsque vous tirez la barre vers vous
- Expirez à l'effort
- Cessez l'exercice si jamais vous expérimentez de la douleur
- Alternatives: utilisez un cadre guidé (Smith Machine), couchez-vous sur le ventre en utilisant un banc incliné.

### **Développé militaire (Military Press):**



- Préférez cet exercice en position assise initialement (étant donné les forces compressives sur la région lombaire)
- Placez une serviette roulée dans le creux de vos lombaires pour un support additionnel
- Maintenez le tronc droit et rigide pour minimiser l'implication de la région lombaire
- Expirez à l'effort
- Cessez l'exercice si jamais vous expérimentez de la douleur
- Alternatives: utilisez un cadre guidé (Smith Machine)

## Retour au jeu (peu importe votre sport ou activité)

Si vous êtes un athlète récréatif (football, tennis, golf, etc.) et considérez un retour au jeu, cette section est faite pour vous. Ceci peut même vous aider si vous êtes quelqu'un d'actif et souhaitez reprendre une activité de loisir. À ce stade, vous devez vous poser plusieurs questions. Le dos va-t-il supporter le stress que vous allez lui imposer? Êtes-vous prêt(e) à reprendre votre sport? La peur de se reblesser –et de recommencer tout à zéro– vous guette constamment. Mais comment s'y prendre? Pas de panique! Dans la section suivante, je discuterai des points les plus importants à considérer avant de refouler n'importe quel terrain sportif (ou simplement faire une activité plus dynamique). Si vous suivez ces recommandations, vous pourrez reprendre le sport avec confiance, assurance et l'esprit tranquille!



- **Critères de retour au jeu**

Vous avez possiblement vu des athlètes professionnels contracter une blessure relativement sévère (comme une entorse de cheville), pour ensuite revenir au jeu peu de temps après. Certes, les sportifs de haut niveau ont accès à des traitements «haut de gamme» qui facilitent une guérison rapide. Mais la réalité peut s'avérer différente: Comme ces athlètes ont des contrats s'élevant à plusieurs millions de dollars, la pression de performer est complètement démesurée! Ainsi, il n'est pas rare de voir des joueurs de rugby, tennis ou football consommer des médicaments antidouleurs à forte dose –ou même recevoir des injections de cortisone– juste avant une partie. Bien que cela puisse masquer la douleur à court terme, il s'agit d'une pratique dangereuse qui met le sportif à risque dans le futur.

*«Avant tout retour au jeu, il faut que vos capacités physiques concordent avec les exigences requises par votre sport.»*

J'ose espérer que vous ne ressentiez pas la même pression de performer pendant vos activités sportives. Dans votre cas, il est préférable de respecter certains critères précis pour revenir au jeu de manière efficace et sécuritaire. Ces critères peuvent se résumer à cet énoncé : *Avant tout retour au jeu, il faut que vos capacités physiques concordent avec les exigences requises par votre sport.* Voici en détail ce que ça donne:

- Dans le meilleur des mondes, il faut avoir l'accord de son thérapeute traitant, de son médecin et de son entraîneur (si applicable).
- Idéalement, il ne doit plus y avoir de douleur résiduelle.
- Les amplitudes de mouvements devraient être complètes dans toutes les directions (ceci inclut les mouvements brusques et multi-planaires).

- La contraction de tous vos muscles devrait être efficace et sans douleur (ceci inclut notamment ceux qui ont une origine ou qui sont attachés au bassin).
- Il faut être capable de reproduire tous les gestes physiques reliés à votre sport
  - Si votre sport implique de la course, il faut avoir préalablement réussi à courir sur la même surface que celle requise par l'activité en question (terrain de football, de tennis, sur le sable, etc.).
  - Si votre sport requiert de la stabilité, il faut pouvoir être confortable en appui unipodal et maîtriser son équilibre via des exercices proprioceptifs.
  - Si votre sport requiert des sauts ou des accélérations, il faut être capable de performer des activités plyométriques sans reproduction de symptômes.
- Il faut avoir les capacités cardiovasculaires nécessaires à la pratique de son sport.
- Il faut se sentir en confiance et avoir la certitude que son dos sera capable de tolérer l'effort requis.

- **Échauffement dynamique pré-entraînement**

*«On a réalisé que l'étirement prolongé d'un muscle pré-exercice pouvait rendre ce muscle moins tonique, en plus d'augmenter le risque de déchirure musculaire.»*

Bon, vous respectez les critères mentionnés ci-haut. C'est le temps de refouler le terrain de tennis, de football, de golf (ou peu importe votre activités de loisir favorite)! Maintenant, quelle est la meilleure approche à suivre en matière d'échauffement pour optimiser vos performances et réduire le risque de blessure?

Il fut un temps où on encourageait les athlètes à faire des étirements statiques avant l'entraînement. Ainsi, on mettait certains muscles en position d'allongement, et on maintenait la position jusqu'à une minute (ou plus!). D'ailleurs, je suis certain que vous voyez vous-même des athlètes récréatifs s'étirer les ischios, adducteurs ou mollets pendant de longues minutes avant toute partie. Peut-être que vous étiez également de ceux qui adoptaient ce type d'échauffement avant votre activité de loisir. Pour ceux qui doutent encore, sachez que cette pratique est désormais révolue! En effet, on a réalisé que l'étirement prolongé d'un muscle pré-exercice pouvait rendre ce muscle moins tonique (capable de générer moins de force), en plus d'augmenter le risque de déchirure musculaire. (Behm et al 2011)

Par quoi remplace-t-on les étirements statiques avant un effort physique? De nos jours, la tendance est à l'échauffement dynamique! Le concept est simple et facile à appliquer. Au lieu de maintenir l'étirement d'un muscle pendant une période prolongée, on fait des mouvements de va-et-vient ayant pour objectif d'étirer le muscle sporadiquement seulement. Ceci permet également d'augmenter la température corporelle (négligeable, mais quand même!). On peut le faire pour

n'importe quel muscle du corps, mais il est préférable de privilégier les muscles qui seront sollicités durant l'activité. Prenons un sprinter par exemple. Avant son épreuve, on lui demandera de placer son muscle ischio-jambier en étirement qu'il gardera environ 5 secondes seulement. Il relâchera alors la tension et performera plusieurs répétitions essayant d'aller plus loin à chaque fois. Même chose avec les quadriceps et mollets. Ceci aura pour effet de stimuler les muscles et de les préparer à l'effort.

Par ailleurs, un autre élément à favoriser est la contraction musculaire isométrique et isotonique pré-exercice. Expliqué simplement, une contraction isométrique est une contraction durant laquelle le muscle ne change pas de longueur –comme quand on contracte pour montrer nos muscles à la plage! Une contraction isotonique, quant à elle, implique une différence de longueur du muscle tout en maintenant une force constante. Par exemple, un muscle peut se raccourcir (travail en concentrique) ou s'allonger (travail en excentrique) lorsqu'on exécute un effort constant. L'objectif de contracter ses muscles avant un effort physique –que ce soit une contraction isométrique ou isotonique– permet d'activer la circulation et préparer le corps à l'effort. Il faut par contre faire la différence entre l'activation musculaire et la fatigue musculaire. Avant de pratiquer un sport, il n'y a pas intérêt à exagérer les répétitions ou l'intensité d'un exercice, sans quoi on n'aura pas assez d'énergie pour la suite. Ainsi, si jamais vous faites une série de squats, pompes ou sauts avant un effort, assurez-vous de ne pas trop forcer et de laisser à vos muscles la capacité de se reposer!

- **Étirements statiques post-entraînement**

Après une séance de sport, on a rarement envie de prendre quelques minutes pour s'étirer. D'ailleurs, les étirements sont-ils vraiment nécessaires à une bonne récupération? Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'il existe énormément de théories à

*«Les étirements sont-ils vraiment nécessaires à une bonne récupération?»*

ce sujet! D'abord, il y a ceux qui sont absolument contre les étirements post-effort. Leur logique? Comme l'effort physique crée des microlésions tissulaires, il serait contre-indiqué d'étirer un muscle –et donc d'aggraver ces microfissures– tout de suite après l'exercice. De même, les étirements n'ont pas été prouvés comme pouvant éviter les courbatures musculaires post-effort. À l'inverse, l'autre école de pensée reliée aux étirements est d'avis que ceux-ci permettent d'augmenter la souplesse. Si on gagne en flexibilité, ceci permettra forcément d'éviter les déchirures musculaires dans le futur.

Que peut-on conclure? Je préfère toujours garder les choses simples: Étirez-vous si vous sentez que ça procure une sensation de bien-être. Idéalement, attendez une heure ou deux après l'effort pour être certain de ne pas causer d'inflammation ou de micro-déchirures supplémentaires. Et surtout, rappelez-vous d'y aller progressivement et de ne pas forcer jusqu'à la douleur! Si vous n'êtes pas à l'aise

avec les étirements en général, vous pouvez plutôt terminer votre session de sport par des respirations profondes, rythmiques et lentes. Ces respirations favoriseront une bonne oxygénation et une bonne circulation sanguine.

Si votre dos est plus raide après une séance de sport, vous pouvez également opter pour de la chaleur ou de la glace (selon votre préférence). Pour détendre les tensions autour du bassin et de la région lombaire, certaines personnes utilisent un «Foam Roller» ou une balle de tennis pour relâcher certains points de tension. Comme pour les étirements, il y a certaines divergences sur la pertinence d'utiliser ses méthodes. Mais comme les étirements, elles sont peu coûteuses et le plus souvent inoffensives...alors pourquoi ne pas essayer et vous faire une idée par vous-même!



Le bon type de réchauffement peut réduire le risque de blessure en plus d'améliorer vos performances!

## Prévention

Lorsqu'on se fait mal au dos, on est frustré par l'impact que ça peut avoir sur notre quotidien. Une fois la douleur sous contrôle, il est logique de se questionner sur les bonnes habitudes à avoir pour éviter de se blesser ultérieurement. Ce qui est amusant, c'est que presque tous mes patients «sédentaires» qui se font mal au dos jurent de prendre de bonnes habitudes aussitôt leur condition résolue. Ils me promettent qu'ils feront de l'exercice plus régulièrement, qu'ils feront attention à ce qu'ils mangent, qu'ils feront attention à leur posture, etc.



En tant que personne active, vous avez également l'intention de faire ce qu'il faut pour ne plus être limité par votre lombalgie à nouveau. Que peut-on faire en prévention lorsqu'on est actif et aux prises avec des maux de dos?

- **Maximiser la force et la stabilité du tronc**

Les muscles du tronc –communément appelé le «core» en anglais– ont notamment pour objectifs de stabiliser les vertèbres et protéger le dos. Si on maximise l'activation, le contrôle et la stabilité de ces muscles, le risque de blessure est moins important (Huxel Bliven et al, 2013). Maintenant, faut-il faire des exercices spécifiques de renforcement du tronc pour éviter de se blesser? Oui et non. Certes, mettre l'accent sur des exercices particuliers permettra d'isoler la contraction de certains muscles stabilisateurs clés. Ainsi, les redressements assis, planches et autres exercices de gainage peuvent s'avérer intéressants pour renforcer les abdominaux. Par contre, il y a plusieurs nuances à apporter, dont les plus importantes sont mentionnées ci-dessous:

- **Ne pas forcer dans la douleur:** Si un exercice provoque une douleur lancinante, c'est signe que le corps n'est pas encore prêt à supporter la charge requise par l'exercice. Par exemple, les redressements assis augmentent la pression intra-discale: ils peuvent être contre-indiqués pendant un moment en présence de hernie discale.
- **Ne pas se concentrer uniquement sur les abdos:** La stabilité du tronc dépend de l'intégration et l'activation de plusieurs muscles, et pas seulement les abdominaux. L'erreur que plusieurs personnes font est de se concentrer sur sa «tablette de chocolat» (surtout lorsque l'été est proche!). Il ne faut surtout pas négliger le travail des muscles obliques, paraspinaux, multifides, transverse abdominal, etc.

- **Rendre les exercices spécifiques au sport:** Le renforcement du tronc devrait idéalement s'intégrer aux exercices reliés à votre sport. Ceci rejoint le concept de rééducation «fonctionnelle», c'est-à-dire que toute exercice doit pouvoir s'incorporer dans vos activités de tous les jours (dans ce cas, vos activités sportives).
- **Rendre les exercices amusants:** Les exercices de renforcement du tronc peuvent parfois être ennuyants et difficiles (c'est pour cela que nombreux sportifs les délaissent!). Si vous ne trouvez pas de plaisir à exercer cette région de votre corps, vous n'aurez pas la motivation nécessaire pour produire les résultats escomptés.

# 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

Tel que mentionné, il n'existe pas d'exercices miracles pouvant renforcer le tronc. L'idéal serait de varier les exercices, et bien évidemment les rendre spécifiques à vos activités sportives. Dans la section suivante, je vous donnerai des exemples d'exercices à essayer en fonction de votre niveau et de votre douleur lombaire. Cette liste d'exercices est loin d'être exhaustive, mais peut constituer un excellent point de départ ou une bonne source d'inspiration :

## **Niveau débutant (ou phase aigue de douleur lombaire)**

### **Le 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.



### **Sarhmann 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.



### **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.



### **Niveau intermédiaire (ou phase subaigue de douleur lombaire)**

#### **Pont avec extension alternée des genoux**

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.



### Sahrmann 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 gardez 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.



## 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.



## Exercices avancés (ou absence de douleur lombaire)

### Planche et variations

1. Couchez-vous sur le ventre et placez vos coudes sous vos épaules.
2. Placez-vous sur la pointe des pieds et soulevez le tronc du sol (de manière à vous maintenir sur les avant-bras et orteils).
3. Maintenez la position environ 10 secondes, ou aussi longtemps que souhaité.
4. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez jusqu'à fatigue musculaire.
5. Alternatives
  - a. Soulevez les jambes de façon alternée.
  - b. Basculez le bassin dans le sens horaire, puis dans le sens anti-horaire en faisant des mouvements circulaires.
  - c. Amenez un genou vers le coude (du même côté), puis répétez avec l'autre côté



### **Décollement des genoux en position quadrupède**

1. Placez-vous en position 4 pattes.
2. Soulevez les deux genoux du sol en même temps (le poids du corps devrait être sur vos bras à ce moment).
3. Maintenez la position pendant 10 secondes ou aussi longtemps que toléré.
4. Revenez en position initiale, et répétez jusqu'à fatigue musculaire.



### **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.



- **Améliorer la flexibilité, la mobilité et la stabilité générale**

Pour être en santé, votre dos devrait idéalement maîtriser plusieurs composantes (ce n'est pas uniquement une question de force!). Les amplitudes de mouvement devraient être assez larges pour permettre de se mobiliser dans plusieurs directions sans limitation. Nos muscles devraient être assez souples pour ne pas causer de surétirement ou déchirure musculaire. Notre tronc, tel que mentionné, devrait être assez stable et pouvoir contrôler les mouvements requis par notre sport ou nos activités quotidiennes. On devrait également avoir un sentiment de confiance en notre dos (ie. Avoir la certitude qu'on peut bouger comme on veut sans se coincer le dos).

*«Le yoga et le pilates sont des exemples de pratiques pouvant répondre à vos besoins.»*

Comment trouver le temps de travailler sur tous ces aspects? L'idéal serait de trouver une activité complémentaire à votre sport qui permettrait de travailler sur les éléments cités précédemment. Le yoga et le Pilates sont des exemples de pratiques pouvant répondre à vos besoins. Ces 2 disciplines ont connu un énorme gain en popularité au cours des dernières années. Bien que similaires, le yoga et le pilates présentent également certaines différences. 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". Quoi qu'il en soit, ces 2 activités constituent d'excellents compléments à votre sport pour éviter les risques de blessure au dos. Sans mentionner le fait qu'ils peuvent vous aider à mieux performer dans vos activités de loisirs, mieux gérer votre stress au quotidien, et explorer différents mouvements bénéfiques pour votre corps!



Les éléments nécessaires pour avoir un dos en santé

- **Optimiser le geste sportif**

Que vous soyez joueur(se) de tennis, de football, de volleyball ou de golf, chaque sport requiert une série de geste spécifiques. Ces mouvements peuvent être optimisés par une technique adéquate qui permettrait d'optimiser la performance, en plus de diminuer le risque de blessure. Ainsi, il y a une façon de frapper un revers au tennis, une façon de frapper dans un ballon de football, une façon de faire un bogey au golf, etc. Même si votre loisir principal est la musculation, vous savez sans doute qu'il y a une manière privilégiée de soulever des poids.

Ainsi, si vous vous êtes blessé pendant une activité sportive, je vous invite à réévaluer les gestes techniques propre à votre sport. En revenant aux bases, vous découvrirez peut-être que votre dos n'est pas mis dans des conditions optimales en tout temps. Pour ce faire, je vous invite à reproduire certains gestes clés devant le

miroir, ou de demander à quelqu'un de vous superviser. Évidemment, l'idéal serait de recourir à un entraîneur (si votre budget le permet, l'investissement en vaut le coup!).



Certains exercices pourront vous aider à optimiser votre geste sportif afin de prévenir les blessures, en plus d'améliorer vos performances.

## Nutrition et suppléments alimentaires

Le sujet de la nutrition est très en vogue en ce moment. Tout le monde compte ses calories, limite son apport en gras, ou consomme des suppléments alimentaires. Évidemment, il est logique de penser que «manger sainement» favorisera une santé optimale, en plus réduire le risque de blessure. Justement, un type d'alimentation très en vogue en ce moment est le régime «anti-inflammatoire».



Avant d'élaborer sur les aliments anti-inflammatoires, comprenez qu'il existe très peu d'études démontrant un effet bénéfique d'une alimentation «anti-inflammatoire» sur les lombalgies à ce jour. En effet, la majorité des évidences reposent sur des maladies chroniques telles que le diabète et le syndrome métabolique, ou encore l'obésité. Mais on ne peut nier qu'une alimentation saine va améliorer votre santé générale et ainsi avoir une répercussion positive sur votre dos! Si vous voulez plus de détails ou de conseils reliés à votre diète, il peut être intéressant de parler à votre médecin ou un nutritionniste qualifié. D'ailleurs, il est possible de déterminer votre niveau d'inflammation à travers certains marqueurs (mesurés suite à une prise de sang). Ces marqueurs, s'ils s'avèrent élevés, peuvent être optimisés en suivant certains conseils (dont ceux mentionnés ci-dessous). Bien que moins rigoureuse, une autre façon d'évaluer les résultats est d'y aller en observant vos symptômes. Par exemple, vous pouvez ajouter un certain aliment à votre diète pendant 2 semaines, puis voir si ça a un effet sur votre douleur au dos. Ou encore, abstenez-vous de certains aliments pour voir si ça modifie vos symptômes.

*«On ne peut nier qu'une alimentation saine va améliorer votre santé générale et ainsi avoir une répercussion positive sur votre dos!»*

Voici une série d'aliments ayant un rôle potentiel à jouer contre l'inflammation. Vous pouvez les garder en tête la prochaine fois que vous ferez votre épicerie

### **Aliments ayant un rôle à jouer contre l'inflammation:**

- Spirulina (Wu et al 2016)
- Curcumin ou curcuma (Chin et al 2016)
- Chou frisé
- Aliments riches en omega-3
- Légumes pauvres en amidon (Sears et al 2015)
- Noix
- Huile d'olive
- Tomates

Au contraire, certains aliments peuvent augmenter le niveau d'inflammation du corps. Essayez d'en éviter certains pour voir si ça a un impact sur votre dos.

### **Liste d'aliments à éviter pour possiblement réduire votre niveau d'inflammation:** (Sears et al 2015)

- Gras saturés et gras trans artificiels
- Certains aliments riches en Oméga-6
- Aliments riches en sucre et fructose
- Fritures
- Aliments transformés
- Caféine
- Alcool
- Boissons gazeuses
- Excès de viande rouge

En ce qui a trait aux suppléments alimentaires contre le mal de dos, il existe encore une fois très peu d'études qui se sont penchées sur la question. Par contre, il est possible de dériver certains produits à partir de connaissances théoriques. Par exemple, il est démontré qu'un manque de vitamine D peut être associé aux lombalgies chroniques. (Zadro et al 2017). Ainsi, vous devriez considérer une supplémentation en vitamine D si jamais vos



tests sanguins dénotent un déficit. Par ailleurs, une supplémentation en mélatonine pourrait être bénéfique pour améliorer les symptômes de lombalgie, possiblement en améliorant la qualité du sommeil. (Kurganova et al 2017). Finalement, des suppléments de collagène ou de glucosamine pourraient théoriquement favoriser une guérison optimale en raison de leurs effets bénéfiques sur la santé de vos articulations. Évidemment, il est primordial de consulter votre médecin avant de consommer des suppléments alimentaires. Ils peuvent avoir des interactions

défavorables avec d'autres médicaments que vous prenez déjà. Également, pensez à essayer un produit à la fois pour être certain de pouvoir évaluer son efficacité, sans quoi vous pourriez dépenser votre argent pour rien!

## Avantages de consulter

Il n'y a aucun doute là-dessus, un professionnel de la santé est votre meilleur allié lorsque vous êtes sportif(ve) et souffrez de lombalgie. Si vous vous êtes procuré ce guide, c'est probablement car vous avez envie d'essayer certains trucs par vous-même au préalable. Vous pensez peut-être que votre condition n'est pas assez grave pour consulter, ou vous imaginez que votre douleur va finir par disparaître avec le temps. Certes, il arrive parfois que les symptômes se résorbent par eux-même, mais il existe plusieurs avantages de consulter un expert pour optimiser la guérison.

*«Un professionnel de la santé est votre meilleur allié lorsque vous êtes sportif(ve) et souffrez de lombalgie.»*

Avant toute chose, sachez qu'il est urgent d'aller voir un médecin si vous notez un des éléments suivants. Bien que très rares, ces symptômes peuvent être indicateurs d'une atteinte potentiellement sévère:

- Douleur suite à un traumatisme violent (comme une chute d'une 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.

Une fois qu'on a éliminé les atteintes où il est impératif de consulter, on peut à présent discuter des avantages à consulter un expert pour reprendre ses activités sportives plus rapidement et efficacement. D'abord, un thérapeute appliquera certaines modalités antalgiques, mobilisations, techniques de massage ou manipulation. Ces diverses méthodes auront plusieurs objectifs, dont les plus importants sont de réduire votre douleur et augmenter votre souplesse et mobilité. Maintenant, qui choisir entre l'ostéopathe, physiothérapeute (kiné), chiropraticien, massothérapeute ou autre? Le choix du thérapeute dépasse le cadre de cet article, mais sachez qu'il est important de trouver quelqu'un de compétent, qui a idéalement une expérience avec la clientèle sportive, et surtout...en qui vous vous sentez en confiance! Tous les thérapeutes possèdent des outils pouvant vous aider à aller mieux. Personnellement, comme je suis physiothérapeute de profession, vous comprendrez qu'il est difficile pour moi d'être parfaitement neutre



en la matière. Ainsi, j'aimerais ajouter certains bénéfices propres aux physiothérapeutes qui vous seront utiles dans votre processus de guérison. D'abord, le «physio» utilise une approche active intégrant des exercices thérapeutiques en plus des techniques manuelles et modalités antalgiques. Ceci est d'autant plus important lorsqu'on est quelqu'un d'actif et qu'on désire reprendre une activité sportive. Comme les concepts de [«repos relatif»](#) et [«surcharge progressive»](#) sont souvent mal appliqués, un physiothérapeute saura doser l'intensité de vos exercices pour être certain de ne pas vous reblesser.

## Conclusion

Et voilà! Si vous êtes un ou une athlète (ou si vous êtes tout simplement quelqu'un d'actif), vous avez dans ce guide tous les éléments vous permettant de traiter votre lombalgie et reprendre votre activité physique de façon optimale. Vous êtes désormais familier avec les termes [«repos relatif»](#) et [«surcharge progressive»](#), deux concepts essentiels à comprendre pour contrôler vos douleurs et reprendre l'entraînement de façon sécuritaire. Vous connaissez des techniques naturelles permettant de [contrôler vos symptômes et réduire l'inflammation](#) suite à une blessure au dos. Une fois la douleur sous contrôle, vous savez [quelles activités reprendre en phase aigue](#), puis la marche à suivre si jamais vous fréquenter la [salle de musculation](#) à nouveau. Lors du retour à vos activités sportives, vous serez en mesure d'appliquer les [bonnes stratégies pour un retour sécuritaire et réussi](#). Finalement, vous avez une [banque d'exercices](#) et des [conseils alimentaires](#) visant à optimiser votre guérison et réduire les chances de récurrences dans le futur.

Je tiens à vous rappeler qu'un professionnel de la santé est votre meilleur allié si jamais vous désirez revenir au sport dans les meilleures conditions possibles. Outre le fait qu'il est primordial de consulter en présence de certains symptômes ([ie. les drapeaux rouges](#)), un thérapeute va pouvoir vous réduire votre douleur à travers des techniques manuelles, en plus de vous guider à travers le processus de guérison. Peu importe le choix du professionnel à consulter, sachez qu'il faut d'abord établir un lien humain avant de considérer les compétences de votre thérapeute.

Pour terminer ce guide, je veux réitérer que c'est en adoptant une approche proactive que vous allez vaincre vos maux de dos. En tant que personne ayant sa santé à cœur, je tiens à vous féliciter et vous encourager à maintenir vos bonnes habitudes pour le reste de vos jours! Même si vous vous êtes blessés au dos en pratiquant une activité sportive, sachez que les bénéfices sur votre santé générale (prévention des maladies cardiaques, diabète, ostéoporose, etc.) sont de loin supérieurs aux inconvénients causés par votre lombalgie. Et le mal de dos, ça se traite. Vous êtes déjà sur la bonne voie...il ne faut que poursuivre vos efforts. Dans la section suivante, je vous offre d'autres pistes de solution visant à poursuivre vos démarches vers un dos en santé.

## 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 voulez profiter d'une approche structurée et individualisée pour traiter vos problèmes de dos, procurez-vous votre guide personnalisé au <http://www.lombafit.com/guides-en-ligne/>. Ce guide de plus de 100 pages couvre TOUS les aspects en lien avec vos maux de dos. Il vous donnera la marche à suivre pour traiter vos maux de dos, depuis leur apparition jusqu'à leur guérison.
- Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour bénéficier de conseils et vidéos éducatives. Vous serez aussi à l'affût de nos événements promotionnels et éducatifs.
- 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.
- Si vous voulez savoir comment Lombafit Studio peut vous aider, communiquez avec nous par téléphone pour savoir si vous pouvez bénéficier de 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>

## 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 récurrences. 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](http://www.lombafit.com).

## 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).



## 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.

Kurganova YM<sup>1</sup>, Danilov AB<sup>1</sup>. [Melatonin in the treatment of low back pain and predictors of its efficacy]. Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova. 2017;117(10):49-54.