

PROGRAMME 21 JOURS CONTRE LE MAL DE DOS

Soulagez votre mal de dos en 21 jours grâce à des exercices quotidiens progressifs et sûrs, mis en place par un kinésithérapeute certifié



LOMBAFIT

Anas Boukas, kinésithérapeute
www.lombafit.com

21 JOURS CONTRE LE MAL DE DOS

Soulagez votre mal de dos en 21 jours grâce à des exercices quotidiens progressifs et sûrs, mis en place par un kinésithérapeute certifié

Contenu

Introduction	3
Avant de commencer	5
JOUR 1	6
Exercice 1: Respiration diaphragmatique.....	6
Exercice 2: Bascule du bassin et position neutre	6
Exercice 3: Contraction isométrique des fessiers	7
JOUR 2	8
Exercice 1: Respiration 3 temps.....	8
Exercice 2: Bascule du bassin et activation du muscle transverse abdominal	8
Exercice 3: Pont	9
Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique	10
JOUR 3	11
Exercice 1: Sahrman 1	11
Exercice 2: Pont (progression).....	11
Exercice 3: Bascule du bassin en position quadrupède.....	12
Bonus: Étirement du piriforme	13
JOUR 4	14
JOUR 5	15
Exercice 1: Sarhmann 1 (progression).....	15
Exercice 2: Pont marché.....	15
Exercice 3: Bascule du bassin et activation du transverse en position quadrupède	16
Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique	17
JOUR 6	18
Exercice 1 : Sahrman 2	18
Exercice 2: Pont marché (progression)	18
Exercice 3: Extension de hanche en position quadrupède	19
JOUR 7	21
JOUR 8	21
JOUR 9	23
Exercice 1 : Sahrman 3	23
Exercice 2 : Pont avec extension des genoux alternée.....	23
Exercice 3 : Superman.....	24
Bonus: Mise en tension du nerf sciatique.....	25

JOUR 10.....	26
Exercice 1 : Sahrman 3 (progression).....	26
Exercice 2 : Pont avec ballon Suisse.....	26
Exercice 3: Assis sur ballon Suisse	27
JOUR 11.....	29
Exercice 1: Superman inversé	29
Exercice 2 : Bascule du bassin sur ballon Suisse	29
Exercice 3 : Torsion lombaire active.....	30
JOUR 12.....	32
Étirement 1 : Torsion lombaire passive.....	32
Étirement 2 : Étirement du psoas en position chevalier	32
JOUR 13.....	34
Exercice 1 : Gainage (à genoux).....	34
Exercice 2 : Flexion de hanche sur ballon Suisse.....	34
Exercice 3 : Fente.....	35
JOUR 14.....	37
Exercice 1 : Gainage latéral (genou)	37
Exercice 2 : Extension du genou sur ballon Suisse.....	37
Exercice 3 : Fente marchées	38
JOUR 15.....	39
Exercice 1 : Gainage.....	39
Exercice 2 : Élévation des genoux en position quadrupède	39
Exercice 3 : Fentes marchées avec composante de rotation	40
JOUR 16.....	42
JOUR 17.....	43
JOUR 18.....	43
JOUR 19.....	43
JOUR 20.....	44
JOUR 21.....	45
Conclusion	46
Que faire par la suite ?.....	47
À propos de Lombafit	48

Introduction

Comment faire du sport et demeurer actif lorsqu'on souffre de mal de dos ?

L'exercice va-t-il aggraver les douleurs, ou au contraire les soulager ?

Vous avez probablement entendu dire qu'il fallait éviter le repos lorsqu'on souffrait de mal de dos. Le problème, c'est que certains mouvements ou postures semblent aggraver vos symptômes, au lieu de les réduire.

Pourquoi les médecins et kinés nous encouragent-ils alors à bouger pour guérir ?

Le secret réside dans la progression dosée de vos exercices. En débutant par des mouvements de base, puis en augmentant graduellement l'intensité, vous serez certains de ne pas aggraver vos symptômes !

L'autre secret réside dans la variété d'exercices pour votre dos. En intégrant des composantes d'étirement, de renforcement, de respiration et de stabilité, votre corps pourra guérir et se sculpter de façon optimale.

Maintenant, j'ai une bonne nouvelle pour vous!

Je m'appelle Anas et je suis un kiné ayant près de 15 ans d'expérience avec le mal de dos. Et je vais vous partager ma méthode basée sur la science ayant permis de soulager plus de 20 000 patients dans le cadre de ma pratique en cabinet.

Je vous propose un programme de 21 jours qui intègre les meilleurs exercices et conseils pour bouger de façon sûre et sans risque pour votre dos.

Pourquoi 21? Parce ce qu'on dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. Si vous prenez le temps de faire les exercices et suivre les conseils présentés dans ce guide, je vous garantis que vous allez non seulement améliorer votre condition, mais également prévenir les récurrences à long terme !

Comment ça marche?

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

Avant de commencer

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

Ainsi, avant de tenter quoi que ce soit, considérez les 3 recommandations suivantes :

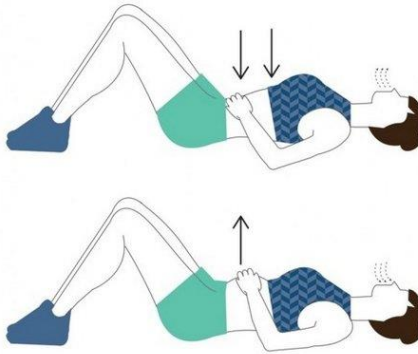
1. Certaines conditions nécessitent l'intervention urgente d'un médecin. Si jamais vous expérimentez un de ces symptômes, il faut consulter au plus vite:
 - Douleur suite à un traumatisme violent
 - Douleur constante, progressive, non mécanique (non influencée par les mouvements)
 - Douleur thoracique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

Maintenant que nous avons exclu les atteintes graves qui nécessiteraient une consultation médicale, nous pouvons débiter le programme !

JOUR 1

Exercice 1: Respiration diaphragmatique

1. Couchez-vous sur le dos (idéalement dans un environnement propice à la détente !)
2. Placez une main sur le thorax, et l'autre sur le ventre. La main placée sur le thorax ne doit pas bouger, car nous voulons nous concentrer uniquement sur l'abdomen.
3. Inspirez profondément par le nez en faisant gonfler le ventre (comme un ballon).
4. À la fin de l'inspiration profonde, retenez votre souffle pendant 2 secondes.
5. Expirer ensuite tranquillement en sortant l'air par votre bouche jusqu'à expiration complète.
6. Répétez 10 fois en y allant lentement.



Exercice 2: Bascule du bassin et position neutre

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



Exercice 3: Contraction isométrique des fessiers

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



Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 2

Exercice 1: Respiration 3 temps

1. Couchez-vous sur le dos (idéalement dans un environnement propice à la détente !) ^[L]_{SEP}
2. Inspirez par le nez en faisant gonfler le ventre comme un ballon. Sans expirer, étendez votre cage thoracique latéralement. S'il vous reste encore du souffle, terminez l'inspiration en soulevant le sternum.
3. Expirer ensuite tranquillement en suivant l'ordre inverse (redescendez le sternum, rétrécissez latéralement la cage thoracique et dégonflez le ventre).
4. Vous pouvez ajouter un léger poids sur votre ventre pour augmenter la résistance.
5. Répétez une dizaine de fois en y allant lentement.



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

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



Exercice 3: Pont

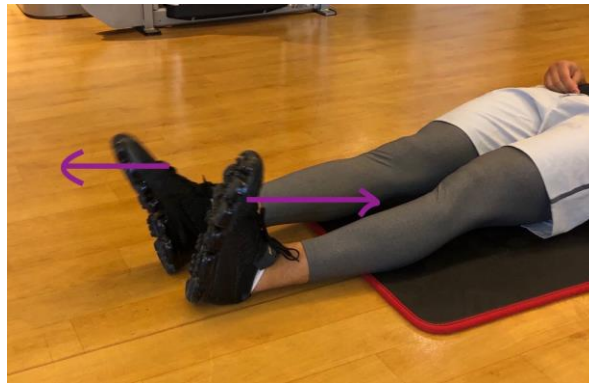
1. Couchez-vous sur le dos.
2. Serrez les fesses sans bouger les jambes tel qu'enseigné la veille.
3. Poursuivez l'exercice en soulevant les fesses du sol tout en poussant avec les talons. Levez le tronc jusqu'à tolérance et sans aggraver la douleur.
4. Redescendez tranquillement les fesses au sol.
5. Répétez une quinzaine de fois en prenant des pauses au besoin.



Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique

Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe :

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



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Selon certaines études, le muscle transverse abdominal présente un délai d'activation chez les gens qui souffrent de lombalgie chronique. Comme ce muscle a un effet protecteur sur les vertèbres lombaires, un délai de contraction peut augmenter le risque de lumbago.
- Les exercices de non mise en charge (c'est-à-dire qui minimisent le stress sur les articulations, comme par exemple couché sur le dos) réduisent le stress sur les vertèbres, et minimisent le risque de blessure.
- L'exercice du pont est excellent pour engager la chaîne postérieure (muscles à l'arrière du corps tels que les ischios, fessiers, spinaux, etc.

JOUR 3

Exercice 1: Sahrman 1

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



Exercice 2: Pont (progression)

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



Exercice 3: Bascule du bassin en position quadrupède

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



Bonus: Étirement du piriforme

Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe

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



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il est important de travailler nos muscles dans diverses positions pour simuler certaines activités de la vie quotidienne.
- Il est possible de progresser un exercice en augmentant le nombre de répétitions, la durée de contraction, la vitesse du mouvement, etc.
- Comme le nerf sciatique passe à travers le piriforme, il peut être intéressant d'étirer ce muscle en présence de sciatique.

JOUR 4

Aujourd'hui, c'est **jour de repos**! Il n'y a pas d'exercices à faire en tant que tel, principalement pour laisser reposer le dos qui a été sollicité dans les derniers jours (et aussi en prévision des exercices des journées subséquentes).

Par contre, il est fort recommandé de **faire une marche d'environ 15-20 minutes** pour maintenir un certain niveau d'activité physique.

Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 5

Exercice 1: Sarhmann 1 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
2. Soulevez une jambe de sorte à ramener le genou vers vous (à 90 degrés). Redéposez ensuite le pied au sol le plus lentement possible.
3. Répétez le même processus avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une quinzaine de répétitions par jambe (plus de répétitions que la veille).



Exercice 2: Pont marché

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



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

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



Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique

Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe

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



Un peu de théorie pour les intéressés:

- La surcharge progressive de vos muscles et tissus constitue LA solution ultime pour renforcer votre corps, et mettre fin à vos douleurs sur le long terme. En d'autres mots, cette approche vise à augmenter progressivement l'intensité et la complexité des exercices pour renforcer les muscles du dos et améliorer la tolérance aux mouvements, tout en évitant les exacerbations de la douleur.
- Mobiliser le nerf sciatique via des exercices (appelés « mobilisation neurale ») peut aider à réduire les engourdissements et picotements ressentis dans la jambe.

JOUR 6

Exercice 1 : Sahrman 2

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
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 (ou selon tolérance). Il faut glisser le pied contre le sol à ce stade.
4. Ramenez ensuite la jambe étendue en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant une quinzaine de répétitions par jambe.



Exercice 2: Pont marché (progression)

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



Exercice 3: Extension de hanche en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la position neutre (correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin, tel qu'enseigné).
3. Dans cette position, étendez une jambe vers l'arrière en vous assurant de pointer le pied le plus loin possible derrière.
4. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il est tout à fait normal de ressentir des recrudescences de douleurs occasionnelles. Cela ne veut pas dire qu'on a forcément aggravé notre condition. Parfois, il s'agit simplement d'une réponse du système nerveux à une situation particulière (comme un stress)
- Lorsque la douleur devient importante, il est pertinent de discuter avec son médecin pour clarifier le diagnostic, et déterminer s'il convient de prendre des médicaments. En attendant, des modalités comme la chaleur ou la glace peuvent soulager les symptômes à court terme.

JOUR 7

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

Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 8

Aujourd'hui encore, il n'y a pas de nouveaux exercices en tant que tel ! Par contre, j'en profite pour intégrer une pratique de méditation qui peut vous aider à soulager vos symptômes.

Il s'agit de la méditation «pleine conscience», ou «mindfulness» en anglais :

1. Cherchez un environnement silencieux et propice au calme pour faire votre séance de méditation.
2. Trouvez une position confortable qui n'augmente pas vos douleurs (vous pouvez vous asseoir sur une chaise, ou même vous coucher sur le dos s'il le faut).
3. Fermez les yeux, ou concentrez-vous à fixer un point.
4. Portez TOUTE votre attention UNIQUEMENT sur votre respiration. Vous pouvez soit respirer normalement, soit encore pratiquer la respiration diaphragmatique dont nous avons parlé antérieurement.
5. Durant la respiration, vous verrez que vous aurez des idées qui vous traverseront l'esprit. Ne cherchez surtout pas à les bloquer ou les contrôler !!! Une fois l'idée passée, portez votre attention vers votre respiration à nouveau.
6. Faites l'exercice pendant 3 minutes initialement. Si cette pratique vous procure une sensation de détente, refaites-la un autre jour en ajoutant 1 minute à la fois. L'objectif à court terme est d'atteindre 10 minutes ininterrompues.

Un peu de théorie pour les intéressés:

- La méditation, en plus de vous calmer l'esprit, procure également des effets physiologiques favorisant la guérison de votre dos : réduction du stress, amélioration de la concentration, réduction de la tension artérielle, amélioration du sommeil, etc.
- Un des objectifs principaux de la méditation pleine conscience est d'accueillir vos pensées avec bienfaisance, puis de les laisser passer sans commenter. Essayez de prendre le plus de recul possible (peu importe vos pensées), un peu comme si vous observiez quelqu'un d'autre.

JOUR 9

Exercice 1 : Sahrman 3

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
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. Contrairement au Jour 6, essayez si possible de garder le pied en l'air sans toucher le sol.
4. Ramenez la jambe en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements 10 fois par jambe.



Exercice 2 : Pont avec extension des genoux alternée

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



Exercice 3 : Superman

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin (tel qu'enseigné).
3. Dans un même mouvement, étendez la jambe droite vers l'arrière tandis que vous soulevez le bras gauche vers le ciel. Assurez-vous de minimiser la rotation du tronc pendant le mouvement.
4. Revenez tranquillement en position initiale. Répétez suite en soulevant simultanément la jambe gauche et le bras droit.
5. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.



Bonus: Mise en tension du nerf sciatique

Note: À faire si la douleur irradie vers la jambe

1. Allongez-vous sur le dos et placez une ceinture, serviette ou autre autour du pied de la jambe symptomatique.
2. En s'aidant des bras, levez la jambe vers vous en la gardant la plus tendue possible. Cesser au moment où vous sentirez une tension confortable à l'arrière de la jambe.
3. Revenez ensuite doucement en position initiale.
4. Répétez le mouvement pendant une quinzaine de répétitions.
5. Ne poursuivez pas l'exercice si vous ressentez une douleur lancinante, ou si apparaissent des engourdissements ou picotements.



Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 10


Exercice 1 : Sahrman 3 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
2. Soulevez les 2 jambes de sorte à ramener les genoux vers vous (en les maintenant à 90 degrés).
3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète. Si possible, essayez de garder le pied en l'air sans toucher le sol et allez-y le plus lentement possible.
4. Ramenez la jambe en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements 15 fois par jambe (contrairement à la veille où vous deviez faire 10 répétitions par jambe).



Exercice 2 : Pont avec ballon Suisse

Note : Si vous n'avez pas de ballon Suisse, vous pouvez utiliser votre lit, un banc, une table solide, etc.

1. Couchez-vous sur le dos, les mollets en appui sur un ballon Suisse. 
2. Soulever les hanches pour que le corps forme une ligne droite. Seuls les omoplates, les mollets et les talons sont en appui.
3. Maintenez 3 secondes puis revenez en position initiale.
4. Répétez 10 fois en vous assurant de garder le tronc aussi stable que possible.



Exercice 3: Assis sur ballon Suisse

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



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Le ballon suisse favorise l'amélioration de l'équilibre et de la proprioception, ce qui contribue à renforcer les muscles profonds du dos et à prévenir les blessures.
- L'instabilité du ballon suisse lors des exercices oblige les muscles du tronc à constamment travailler de manière synergique pour maintenir l'équilibre, renforçant ainsi la stabilité de la colonne vertébrale.

JOUR 11

Exercice 1: Superman inversé

1. Couchez-vous sur le dos et ramenez les 2 jambes à 90 degrés tel qu'illustré ci-dessous.
2. Dans un même mouvement, allongez la jambe gauche et le bras droit en les ramenant 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 droite et le bras gauche.
4. Répétez ces mouvements 10 fois par jambe.



Exercice 2 : Bascule du bassin sur ballon Suisse

1. Assoyez-vous sur un ballon Suisse.
2. Affaissez le tronc de manière à basculer votre bassin vers l'arrière (postéversion). Tenez 3 secondes dans cette position.
3. Ensuite, cambrez le dos de manière à vous maintenir aussi grand que possible (antéversion). Maintenez cette position pendant 3 secondes également.
4. Répétez le mouvement de va-et-vient pendant 15 répétitions.



Exercice 3 : Torsion lombaire active

1. Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux à 90 degrés. Vos pieds doivent toucher le sol.
2. En maintenant les genoux et chevilles rapprochés, ramenez activement les genoux vers la droite, puis basculez-les tranquillement vers la gauche (tel un essuie-glace).
3. Dès lors que vous arrivez en fin de mouvement, vous pouvez ajouter une légère surpression de 5 secondes avec la main pour sentir un léger étirement au niveau du flanc.
4. Répétez le mouvement de va-et-vient 15 fois.



Un peu de théorie pour les intéressés:

- Il peut être préférable de commencer les mouvements de torsion du tronc lorsque les mouvements dans le plan avant-arrière sont maîtrisés.
- L'utilisation régulière du ballon suisse peut contribuer à améliorer la mobilité de la colonne vertébrale, à réduire les tensions musculaires et à favoriser une meilleure circulation sanguine dans la région lombaire.

JOUR 12

Aujourd'hui, c'est journée 100% étirements!

Étirement 1 : Torsion lombaire passive

1. Allongez-vous sur le dos en ayant les jambes tendues.
2. Dans un mouvement de torsion, allongez le bras droit sur le côté, et ramenez la jambe droite vers le côté gauche (tel qu'illustré).
3. En utilisant le bras gauche, ajoutez une surpression au niveau de la cuisse droite pour augmenter le niveau d'étirement en torsion (selon tolérance).
4. Vous sentirez un étirement au niveau du flanc droit, ainsi que dans la fesse et le côté de la jambe droite. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes, prenez une courte pause, puis répétez 3 séries.
5. Faites ensuite l'étirement du côté opposé. [SEP]



Étirement 2 : Étirement du psoas en position chevalier

1. Placez-vous en position de chevalier tel qu'illustré. La jambe droite devrait être en avant, et vous devriez avoir le genou gauche au sol. Si besoin, appuyez votre genou gauche sur un oreiller. [SEP]
2. Avancez votre bassin vers l'avant tout en gardant le dos droit, jusqu'à sentir une tension sur le haut de la cuisse gauche.
3. Maintenir l'étirement environ 30 secondes, prenez une courte pause, puis répétez 3 séries.
4. Faites ensuite l'étirement du côté opposé. [SEP]



Un peu de théorie pour les intéressés:

- En étirant certains muscles clés, on peut diminuer le stress sur les vertèbres lombaires et ainsi diminuer sa douleur au dos.
- Les étirements réguliers dans le cadre de la rééducation du mal de dos peuvent contribuer à améliorer la flexibilité musculaire, réduisant ainsi la raideur et la tension dans la région lombaire.
- Les étirements ciblés peuvent aider à relâcher les muscles contractés ou tendus, ce qui favorise la détente musculaire et réduit les spasmes qui peuvent aggraver les symptômes du mal de dos.
- Les études sur les étirements dans la rééducation du mal de dos ne sont pas unanimes quant à leur efficacité. Par contre, si des bienfaits sont ressentis en les pratiquant, ils sont fortement recommandés.

JOUR 13

Exercice 1 : Gainage (à genoux)

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



Exercice 2 : Flexion de hanche sur ballon Suisse

Note : Ayez une surface solide près de vous pour éviter le risque de chute.

1. Assoyez-vous sur un ballon suisse en étant le plus droit possible. Les pieds doivent reposer fermement au sol.
2. Levez la jambe droite vers le ciel en maintenant le genou plié à 90 degrés. Gardez la jambe en l'air pendant 5 secondes.
3. Redéposez le pied au sol et répétez la séquence avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements 10 répétitions par jambe.



Exercice 3 : Fente

1. Placez-vous debout en ayant une jambe devant l'autre. (La jambe droite devant, et la jambe gauche derrière).
2. En maintenant le tronc stable, descendez vers le sol en pliant les 2 genoux.
3. Remontez en position initiale.
4. Faites 15 répétitions en prenant des pauses au besoin, et en s'assurant de ne pas créer de douleur aux genoux. N'oubliez pas de maintenir le tronc aussi stable que possible.
5. Répétez la séquence en ayant la jambe opposée en position avant.



Un peu de théorie pour les intéressés :

- Privilégiez les exercices de gainage si la douleur lombaire est incapacitante. Ce type d'exercices maintient le tronc droit, tandis que les exercices de redressement assis comme le crunch peuvent augmenter la pression intradiscale (stress sur les disques intervertébraux).

JOUR 14

Exercice 1 : Gainage latéral (genou)

1. Placez-vous sur le côté gauche, à même le sol. Utilisez un tapis pour plus de confort.
5. Levez votre tronc de manière et être supporté uniquement par vos pieds, genou et avant-bras gauches.
6. Maintenez la position pendant 10 secondes (ou selon tolérance).
7. Revenez en position initiale, et répétez la séquence 10 fois.
8. Recommencez la séquence sur le côté droit.



Exercice 2 : Extension du genou sur ballon Suisse

1. Assoyez-vous sur un ballon suisse en étant le plus droit possible.
2. Allongez la jambe droite vers le haut de manière à garder le genou en extension complète. Maintenez la jambe en l'air pendant 5 secondes.
3. Redéposez le pied au sol, et répétez la séquence avec la jambe gauche.
4. Répétez ces mouvements 10 répétitions par jambe.



Exercice 3 : Fente marchées

1. Placez-vous debout en vous assurant qu'il y ait assez d'espace devant vous.
2. Faites un grand pas en avant (en ramenant la jambe droite vers l'avant).
3. Pliez ensuite les genoux de manière à vous retrouver en position de fente avant (en maintenant le tronc droit et stable).
4. Relevez votre corps en ramenant votre pied gauche (à l'arrière) au même niveau que votre pied droit.
5. Maintenant, faites un grand pas en avant avec la jambe gauche.
6. Répétez la séquence de manière à avancer vers l'avant tout en faisant des mouvements de fentes.
7. Faites 15 pas en prenant des pauses au besoin.



Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 15

Exercice 1 : Gainage

1. Placez-vous à plat ventre au sol.
2. Levez votre tronc de manière et être supporté uniquement par vos pieds et vos avant-bras. Idéalement, les genoux devraient être en l'air (contrairement au jour 13).
3. Maintenez la position pendant 10 secondes (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et répétez la séquence 10 fois.



Exercice 2 : Élévation des genoux en position quadrupède

1. Positionnez-vous à 4 pattes (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéroversion du bassin tel qu'enseigné.
3. Dans un même mouvement, poussez avec les bras et soulevez les 2 genoux du sol simultanément.
4. Maintenez la position pendant 10 secondes (ou selon tolérance), puis revenez en position initiale.
5. Répétez le mouvement 10 fois.



Exercice 3 : Fentes marchées avec composante de rotation

1. Placez-vous debout en vous assurant qu'il y ait assez d'espace devant vous.
2. Faites un grand pas en avant (jambe droite en premier).
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 droits devant vous. Faites un mouvement de torsion du côté droit, puis du côté gauche, avant de revenir en position initiale.
5. Relevez ensuite votre corps en ramenant la jambe arrière au même niveau que la jambe avant.
6. Maintenant, faites un grand pas en avant avec l'autre jambe (jambe gauche).
7. Répétez la séquence de manière à avancer vers l'avant tout en faisant des mouvements de fentes et de rotations bilatérales.
8. Faites 10 pas de cette manière, en prenant des pauses au besoin.



Un peu de théorie pour les intéressés :

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

JOUR 16

L'objectif du jour est de pratiquer une **activité cardiovasculaire**.

En gros, il suffit de trouver une activité qui **augmentera votre fréquence cardiaque** et vous fera transpirer, **sans pour autant aggraver votre douleur lombaire**.

Que ce soit la marche rapide, la nage en piscine, le vélo, la machine Elliptique, choisissez quelque chose qui vous fera plaisir !

Un peu de théorie pour les intéressés:

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

JOUR 17

Aujourd'hui, nous allons mettre l'accent sur la **mobilité de votre colonne vertébrale et de vos hanches**.

Une bonne santé du dos implique que nos muscles sont assez flexibles, et que nos articulations sont capables de se mobiliser dans différents plans de manière sécuritaire.

Suivez la « routine mobilité » en [visionnant notre vidéo Youtube ici](#).

JOUR 18

Après avoir intégré la mobilité la veille, il convient également de **renforcer les muscles qui aident à supporter la colonne et stabiliser les vertèbres lombaires**.

Que ce soit les abdominaux ou autres muscles du tronc, il est important de maximiser votre force afin de prévenir les récives de blessure.

Visionnez notre « routine renforcement du tronc » sur Youtube [en cliquant ici](#).

JOUR 19

L'ultime étape consiste à **intégrer à votre routine tous les éléments dont on a discuté durant les dernières semaines**.

Que ce soit la mobilité, la flexibilité musculaire, la souplesse des articulations et des nerfs, le contrôle et la stabilité, tous ces éléments favorisent une santé optimale du dos.

Visionnez notre « routine intégration » sur Youtube [en cliquant ici](#).

JOUR 20

Aujourd'hui, c'est **journée repos** !

Votre seul objectif sera de faire attention à votre alimentation.

Plus spécifiquement, il faut à tout prix qu'au moins un de vos repas de la journée soit un **repas 100 % sain**. Pas de friture, de «fast food», de boissons gazeuses, d'alcool, etc.

Bon appétit !

Un peu de théorie pour les intéressés :

- Bien qu'il existe des évidences limitées, il est conseillé d'essayer une [alimentation « anti-inflammatoire »](#) pour favoriser une guérison optimale de votre dos.
- Il convient de privilégier les aliments qui ont une action anti-inflammatoire, et limiter les aliments qui ont un rôle à jouer dans l'inflammation (comme ces [13 aliments anti-inflammatoires expliqués en vidéo](#))

JOUR 21

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

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

Conclusion

Tout d'abord, j'aimerais grandement vous féliciter si vous avez terminé le programme de 21 jours. Pourquoi 21 ? Parce ce qu'on dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude.

Vous étiez peut-être ignorant des bienfaits de l'exercice pour soigner votre mal de dos. Ou encore, vos douleurs vous empêchaient d'être aussi actif que souhaité. Quoi qu'il en soit, l'inactivité n'a probablement pas aidé votre dos, qui continue de limiter au quotidien.

J'espère que vous avez vu une différence en effectuant ce programme. Ce qui est certain, c'est que celui-ci vous offre la base permettant de se prendre en main et transformer votre quotidien.

Par contre, compléter ce programme de 21 jours est loin d'être suffisant pour mettre définitivement un terme à vos problèmes de dos. Pour ça, il va falloir être encore plus déterminé. Pour ça, il va falloir être encore plus entreprenant.

Il faut 21 jours pour changer une habitude. Mais il faut 90 jours pour en faire un style de vie. Pour guérir du dos, il faut changer certains aspects de votre personne et de votre quotidien.

C'est un processus qui demande du temps, des connaissances, et de la patience. Mais sachez que c'est possible, et qu'il y a TOUJOURS quelque chose à faire pour améliorer l'état de votre dos.

La section suivante vous offrira des pistes de solution pour continuer de traiter votre condition, et vous guider vers le chemin de la guérison.

Que faire par la suite ?

- Si vous avez bénéficié de ce programme, assurez-vous de visiter notre site Internet au www.lombafit.com. Ce site a été conçu spécifiquement pour vous permettre de demeurer actif en dépit de vos douleurs physiques.
- Si ce n'est pas déjà fait, [rejoignez notre newsletter](#) où nous partageons régulièrement des idées d'exercices et conseils pour se maintenir en forme, et soulager ses douleurs.
- [Suivez-nous sur Facebook](#) pour bénéficier de conseils et vidéos d'exercices régulières. Ne manquez surtout pas nos séances « live » où nous proposons des séances d'exercices complètes et exclusives, animées par des professionnels de santé qualifiés !
- Si vous souhaitez nous remercier, pensez à 3 personnes de votre entourage qui se sont déjà plaints de mal de dos. Partagez-leur alors ce programme en les invitant à rejoindre le lien suivant : <https://www.lombafit.com/programme-21-jours-contre-le-mal-de-dos-inscription/>

À propos de Lombafit

Lombafit est une plateforme en ligne qui vous aide à demeurer actif en dépit de vos douleurs physiques.

Nous croyons fermement que le mouvement est la clé pour gérer les symptômes du mal de dos, et améliorer sa qualité de vie.

Notre plateforme propose des séances d'exercices conçues spécifiquement pour renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité, et réduire vos douleurs, le tout sous la tutelle de professionnels de santé qualifiés.

Chez Lombafit, nous visons à créer une communauté bienveillante et motivante où nos membres se sentent soutenus dans leur parcours vers une vie active et sans douleur. En plus de nos séances d'exercices en ligne, nous offrons des programmes de coaching personnalisé et des séances individuelles pour ceux qui recherchent un soutien plus ciblé.

Nous croyons en l'accès à l'information de qualité, c'est pourquoi nous continuerons à fournir des ressources éducatives gratuites pour aider notre communauté à mieux comprendre leur condition, et à prendre des décisions éclairées concernant leur santé.

Tout cela dans le but ultime de permettre à chacun de vivre pleinement sa vie, sans être limité par des douleurs physiques.

Rendez-vous sur www.lombafit.com.



LOMBAFIT