





Exercices pour lombalgie

Niveau 2a : Stabilité et contrôle moteur (inconfort léger ou moins sévère)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Activation des multifides</u>	Prendre d'abord une inspiration, puis expirer doucement. Contracter ensuite les muscles sous les doigts de l'examineur. Tenter d'isoler les muscles, sans bouger le dos et le bassin. La contraction devrait être lente et localisée. Maintenir pendant 5 secondes. Puis déplacer les doigts au niveau supérieur.	
	<u>Activation du transverse de l'abdomen</u>	Placer votre index et votre majeur sur le bas de l'abdomen, 2cm vers le centre à partir de l'os proéminent à l'avant du bassin. Tirer doucement le ventre vers l'intérieur, comme si vous vouliez rapprocher le nombril de la colonne vertébrale. Ne pas bloquer la respiration. Si vous sentez un muscle qui pousse sous vos doigts, ce n'est pas le bon muscle. Lorsque vous sentez la contraction, maintenir 10 secondes <u>en respirant normalement</u> . Faire 3 séries de 10 répétitions. Progressions (lorsque vous pourrez faire facilement 10 répétitions de 10 secondes). Débuter par la contraction du transverse de l'abdomen puis : <ul style="list-style-type: none"> • Lever les talons alternativement 10 x • Glisser un talon en étendant la jambe, puis ramener alternativement 10x. • Lever les genoux alternativement 10x • Lever les bras au dessus de la tête 10x 	
	<u>Stabilisation du dos (chien pointeur)</u>	S'agenouiller à 4 pattes. Contracter les abdominaux et les muscles du dos afin de conserver une posture lombaire neutre tout au long de l'exercice. Lever doucement la jambe gauche du sol en la tendant loin vers l'arrière. Éviter la rotation du bassin. Maintenir une ligne horizontale de la tête au pied. Redescendre la jambe puis lever l'autre de la même façon. Faire 10 répétitions au total. Progression : Lever la jambe et le bras opposé simultanément.	
	<u>Pont</u>	S'allonger sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol à la largeur des hanches. Placer la paume des mains au sol. Contracter les abdominaux et les fessiers puis lever le bassin en créant une ligne droite des épaules aux genoux. Maintenir la contraction pendant 3 secondes puis redescendre dans un mouvement contrôlé. Progression : Lever une jambe, genou tendu lorsque le bassin sera élevé. Conserver l'alignement du pied à l'épaule, en évitant la rotation du bassin. Poser la jambe, descendre le bassin au sol, puis refaire avec l'autre jambe. Répéter 10 fois.	

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.

<https://fr.ccg-research.com/>