

## EXERCICES POUR LA COLONNE LOMBAIRE

# EXERCICES POUR LES DOULEURS LOMBAIRES

### ÉTIREMENT LOMBO-SACRÉ



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Fléchissez les hanches et les genoux, ramenez-les vers la poitrine et saisissez-les avec les bras, tout en fléchissant la nuque vers l'avant. Maintenez cette position pendant 30 secondes.

#### Exécution:

- 3 répétitions.
- 1 série par jour.

#### Objectifs:

- Améliorer la souplesse du bas du dos et des hanches.
- Soulager les tensions dans le bas du dos et le sacrum.
- Étirer les muscles du bas du dos et les fessiers.

## EXERCICE D'ETIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS AU SOL



Allongez-vous sur le dos. Les bras à plat au sol, parallèles au corps. Fléchissez une hanche en levant la jambe, genou tendu au maximum, jusqu'à ressentir un étirement. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension disparaisse. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur. Changez de jambe.

### Exécution:

- 3 répétitions.
- 1 série.

### Objectifs:

- Améliorer la souplesse des ischio-jambiers.
- Soulager les tensions dans le bas du dos.
- Améliorer le positionnement du bassin et l'équilibre des hanches.

## EXERCICE DE PONT AVEC LEVEE DE JAMBE



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Inspirez et expirez en soulevant le bassin et en alignant les cuisses avec le corps. Levez un pied, genou tendu. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe, en vous penchant de l'autre côté.

### Performance:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

### Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers et des ischio-jambiers.
- Amélioration de la posture vertébrale.
- Amélioration de la stabilité pelvienne.

## EXERCICE ABDOMINAL MAINS-COU



Allongez-vous sur le dos. Bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Placez vos mains derrière votre nuque et soulevez le haut de votre corps vers vos genoux. Maintenez la position 3 secondes.

### Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

### Objectifs:

- Renforcer le grand droit de l'abdomen.
- Améliorer la stabilité du tronc.

## EXERCICE ABDOMINAL MAINS-COU CROISES



Allongez-vous sur le dos. Bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Placez vos mains derrière votre nuque et soulevez le haut du corps, en touchant le genou opposé avec un coude. Maintenez la position 3 secondes. Répétez de l'autre côté.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

**Objectifs:**

- Renforcer les obliques et le grand droit de l'abdomen.
- Améliorer la stabilité du tronc.

## EXERCICE D'ÉLEVATION DU TRONC



Allongé sur le ventre, roulez doucement sur le bas-ventre. Les bras près du corps. Inspirez et expirez en soulevant votre poitrine du sol, en gardant votre cou aligné avec votre torse. Maintenez la position 5 secondes.

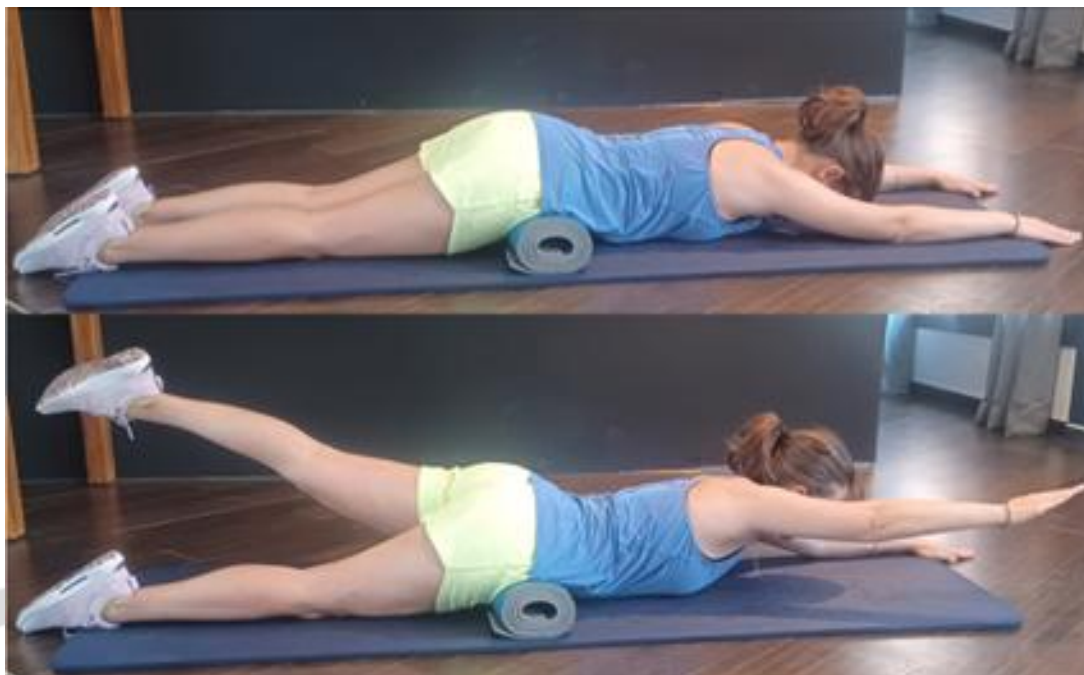
### Exécution :

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

### Objectifs:

- Renforcement des muscles érecteurs du rachis.
- Améliorer la posture.
- Stabilité posturale.
- Soulagement des douleurs lombaires.

## EXERCICE D'ELEVATION DES BRAS ET DES JAMBES EN POSITION ALLONGEE



Allongé sur le ventre. Roulez doucement sur le bas-ventre. Bras tendus au-dessus de la tête. Inspirez et expirez en levant un bras et la jambe de l'autre côté, tous deux tendus. Maintenez la position 5 secondes. Répétez de l'autre côté.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs :

- Renforcement de la chaîne postérieure : muscles érecteurs du rachis, fessiers, ischio-jambiers.
- Renforcement des trapèzes moyens et inférieurs et des deltoïdes postérieurs.
- Améliorer la posture.
- Stabilité posturale.
- Soulager les douleurs lombaires.

## EXERCICE DE PONT



Allongé sur le dos, bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Fléchissez les hanches vers le haut jusqu'à ce que les cuisses soient alignées avec le torse. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement des muscles fessiers.
- Activation des ischio-jambiers.
- Stabilisation du tronc.
- Amélioration du contrôle postural global.

## EXERCICE D'INCLINAISON DU BASSIN



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Inspirez et expirez progressivement en contractant les abdominaux et en aplatissant le bas du dos en appuyant sur le sol. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries.

**Objectifs:**

- Renforcer le muscle transverse de l'abdomen.
- Stabiliser la colonne lombaire.
- Renforcer le périnée.

Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez. Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.