

Bye bye

LES DOULEURS LOMBAIRES!

Aussi utiles en prévention que pour diminuer la douleur, ces étirements redonnent de la mobilité au bas du dos et rééquilibrent les pressions en une dizaine de minutes.

PAR CLAUDIE VERNER

Les douleurs lombaires peuvent être d'origine musculaires et articulaires. En assouplissant les muscles qui maintiennent cette zone, on diminue les tensions et on soulage les contraintes qui s'exercent sur les articulations. Le premier exercice favorise le relâchement des tensions abdominales, souvent causées par de mauvaises postures ou des troubles digestifs et qui provoquent une contraction des abdominaux au détriment des muscles lombaires.

Le deuxième agit sur le muscle du bassin appelé "piriforme", qui peut comprimer le nerf sciatique. Les deux derniers exercices vont étirer deux groupes musculaires très souvent responsables de lombalgies.

ON S'Y MET

Ce programme se réalise tranquillement, au rythme qui correspond à ses besoins. Dans la continuité, pour prévenir les maux de dos, on pratique 1 fois par semaine, mais

toute l'année. Si l'on sent les douleurs revenir, on peut passer à 2 ou 3 fois par semaine, et plus si affinés... Avec prudence: si l'on souffre de douleurs aiguës, on demande conseil à son (ses) praticien(s).



1 On relâche les tensions abdominales

- A.** Allongé confortablement sur le dos, les bras et les jambes tendus.
- B.** Étirer bras et jambes en cherchant à se grandir au maximum.
- C.** Une fois l'étirement maximal atteint, inspirer profondément en gonflant amplement le ventre jusqu'à sentir l'étirement de la gaine abdominale.
- D.** Garder le ventre gonflé pendant 3 secondes, puis relâcher.

CONSIGNES Relâchement: 20 secondes. Répétitions: 5.

BIENFAITS Détend les muscles de l'abdomen et soulage les muscles lombaires.

VARIANTE Augmenter l'étirement des muscles d'un côté en inclinant le corps du côté opposé.



2 On assouplit les fessiers

- A.** Allongé sur le dos, plier un genou en posant le pied au sol.
- B.** Placer la cheville de l'autre pied sur le genou, puis attraper la cuisse des deux mains.
- C.** La tête au sol, tirer la cuisse vers soi jusqu'à ressentir un étirement dans la fesse. Garder les jambes perpendiculaires l'une à l'autre.

CONSIGNES Durée: 5 respirations par côté. Relâchement: 20 s. Répétitions: 2 à 3.

BIENFAITS Relâche les tensions de muscles pouvant déséquilibrer le bassin.

VARIANTE Augmenter la tension en poussant le genou de la jambe étirée avec le coude.



3 On détend les muscles latéraux

- A.** Debout, positionner la jambe droite devant la jambe gauche.
- B.** Lever le bras gauche au-dessus de la tête, puis s'incliner sur le côté droit.
- C.** Répéter le même mouvement de l'autre côté en changeant de bras. Veiller à ne pas faire de rotation ni de flexion du tronc lors de la mise en position.

CONSIGNES Durée: 4 respirations par côté. Relâchement: 20 s. Répétitions: 3.

BIENFAITS Soulage les muscles au niveau des flancs lombaires.

VARIANTE Saisir la main gauche avec la main droite et tirer légèrement pour augmenter la tension.

On étire les fléchisseurs de hanche

- A.** En position de fente, les pieds à environ 70 cm l'un de l'autre.
- B.** Poser le genou arrière à terre et incliner le corps vers l'avant jusqu'à sentir un étirement dans le pli de l'aîne, en poussant des deux mains sur le genou avant.
- C.** Une fois la position maximale obtenue, tourner lentement les épaules et le bassin du côté de la jambe avant.
- D.** Maintenir la position pendant 5 respirations. Veiller à garder le dos bien droit pendant l'exercice.

CONSIGNES Durée: 5 respirations par côté (inspiration + expiration). Relâchement: 20 s. Répétitions: 3.

BIENFAITS Étire le muscle psoas, responsable de nombreuses lombalgies.

VARIANTE Debout, faire une fente avant sans poser le genou à terre, et suivre le même protocole.



NOTRE EXPERT EYTAN BECKMANN, Ostéopathe, coauteur de "L'ostéopathie pour les nuls" (éditions First).