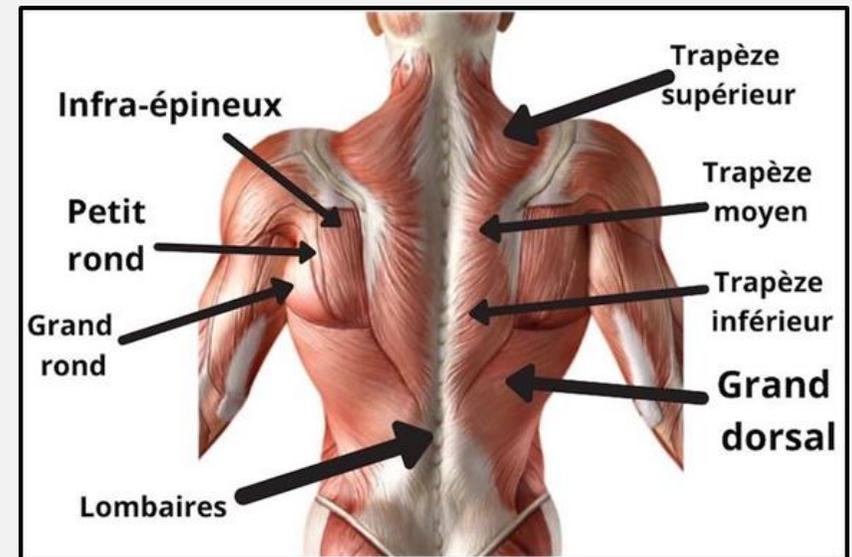


DORSAUX & CERVICALES :

1) Dorsaux

- a. Grands dorsaux ___ 1
- b. Trapèzes _____ 8
- c. Lombaires _____ 9
- d. Étirements _____ 14



2) Cervicales & Torticolis _ 31

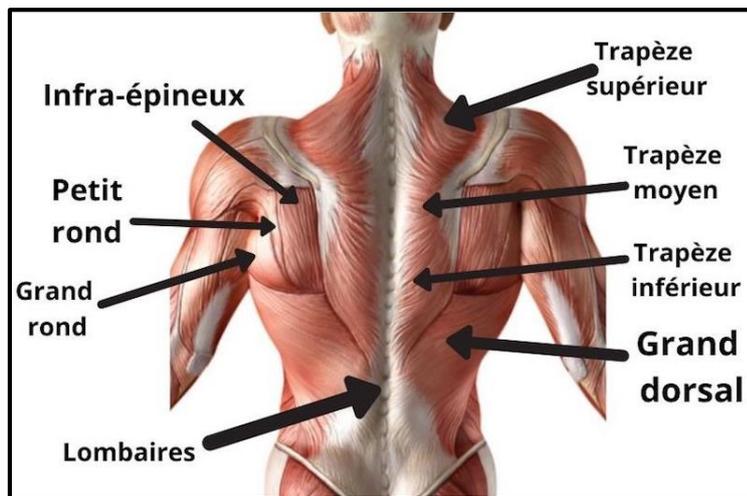
1) DORSAUX

Lorsque vous voulez développer vos dorsaux, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents :

- ✓ Le haut du dos : **les trapèzes** = ils protègent nuque et cervicales.
- ✓ Le milieu et la largeur du dos : **les grands dorsaux** = Pour prévenir les lombalgies.
- ✓ Le bas du dos : **les lombaires et ceinture abdominale** = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

On l'appelle le "mal du siècle", car si l'on en croit les études, ce ne sont pas moins de 80 % des français qui souffrent ou souffriront du mal de dos au cours de leur vie.

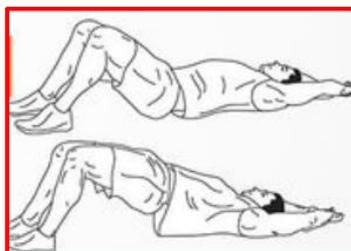
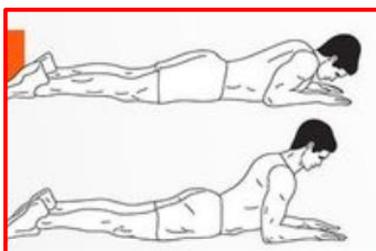
S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. *« C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».*



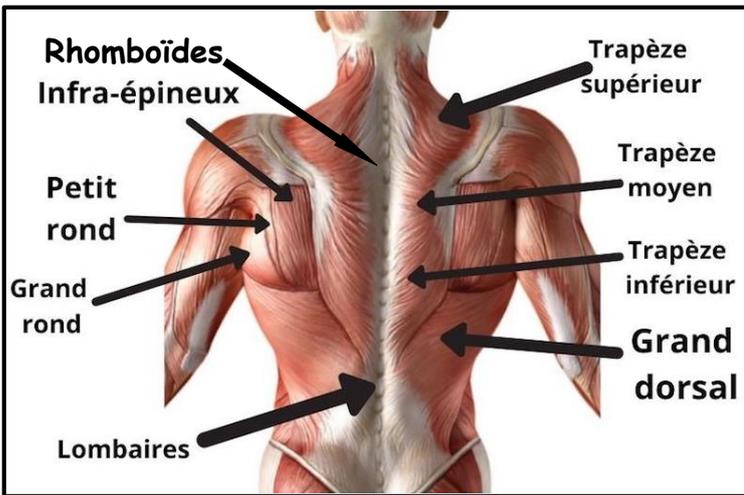
Au même titre que les quadriceps protègent les genoux, les dorsaux sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes ; lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

D'autre part, les biceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de dorsaux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Dorsaux (10 mvts de chacun des exos) ...

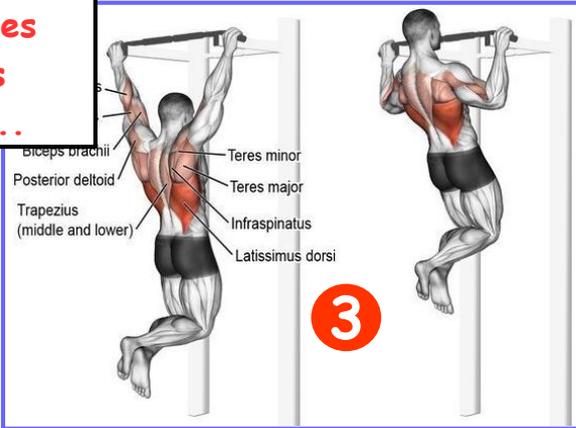


DOS



Sans matériel

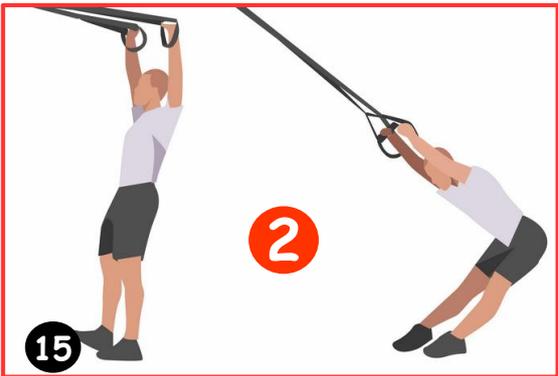
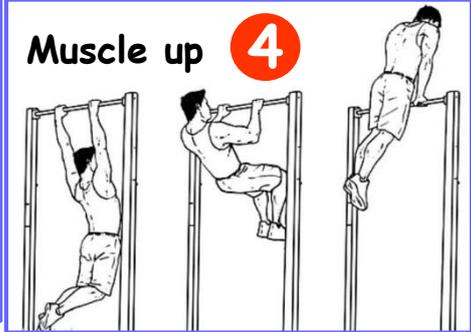
À la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser les exercices suivants...



En cours de promenade :
Le grand dorsal



Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.



Pour les muscles du bas du dos (lombaires)

Trapèzes + deltoïde moyen voire postérieur



Investissement dans du petit matériel :
Elastiques + Swiss-Ball + TRX + Altères +
Barre Traction/Dips = 215€

T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)

**Elastiques avec
poignées = 30€**



Elasti-band
= 13€



Garçon

Elasti-band
= 10€



Fille



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1,85m)

**Sangles
TRX**

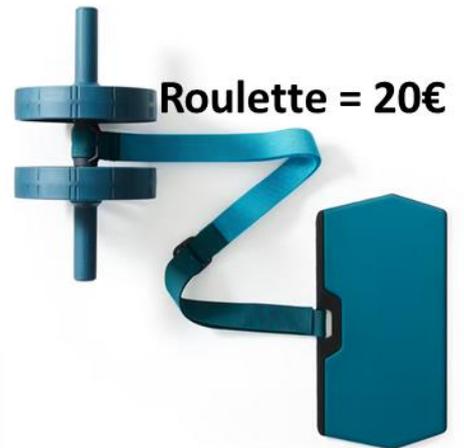
20€

NOUVEAUTÉ



DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



Roulette = 20€

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€

**Barre de traction +
Dips 'Amazon' = 90€**



Multifonctionnel
2 en 1

Barre de traction vers le haut



3/33

a) Grands Dorsaux

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



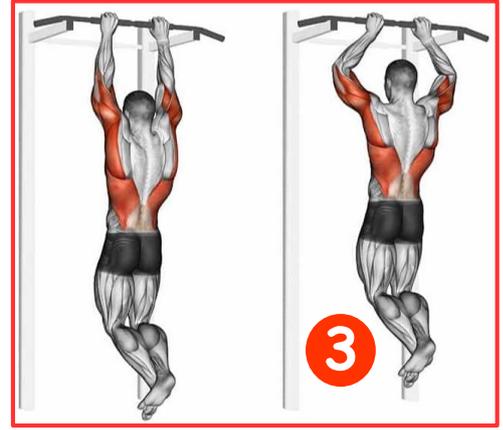
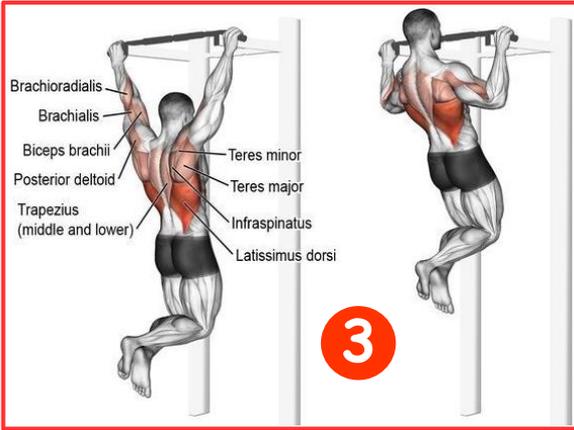
Exemple flagrant d'exercice de progression :

En ayant ces sangles TRX à la maison, vous vous évitez, par exemple des trous dans les murs pour installer une barre de traction qui plus est, n'est pas forcément très en harmonie avec votre déco d'intérieur.

Vous pouvez installer ces sangles à n'importe quelle porte. Il suffit de passer la petite tige rouge (entourée sur la photo) derrière une porte et de la refermer.

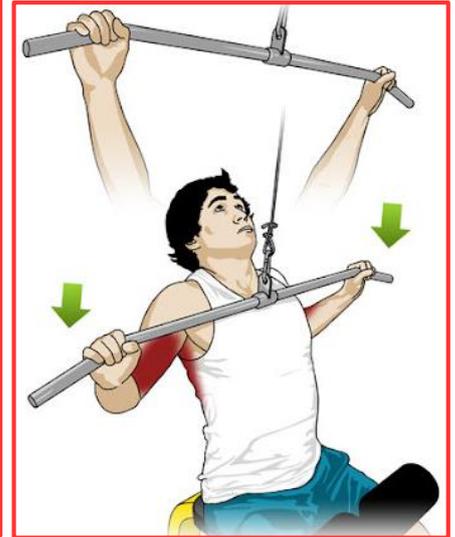
De plus, pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des inclinaisons qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))

Exo n°1 bis



OU

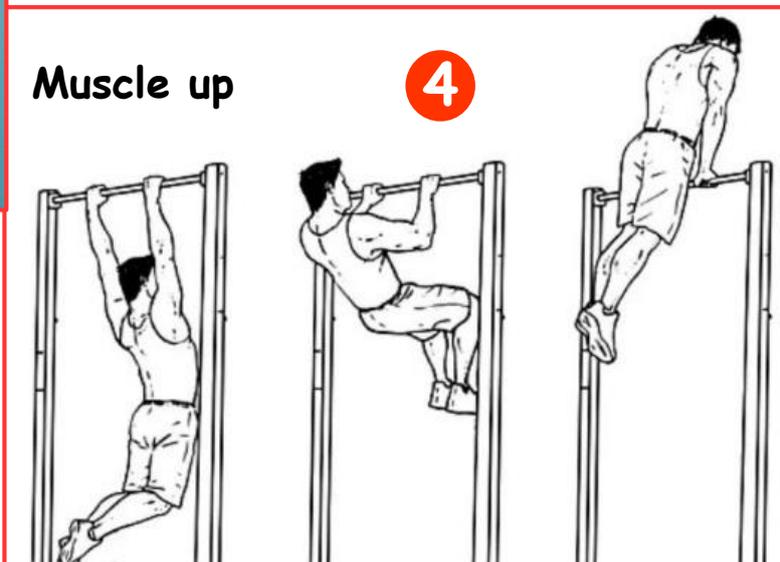
Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.



Exo n°2

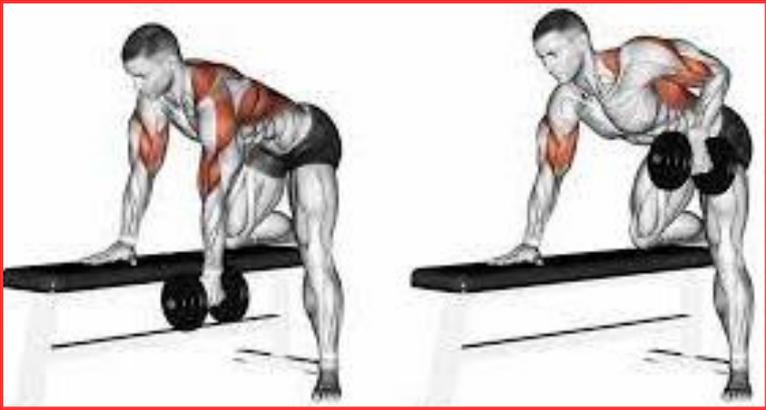
Muscle up

4

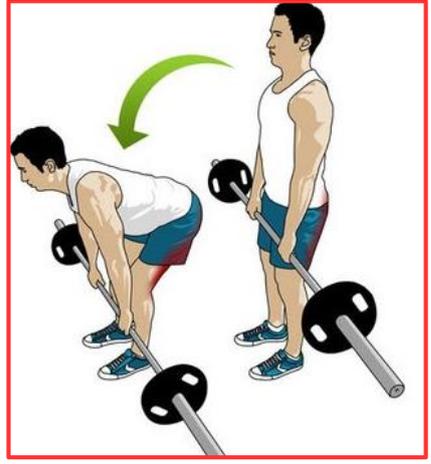


Exercice compliqué à exécuter.

Exo n°3



OU



Exo n°4

Avec TRX

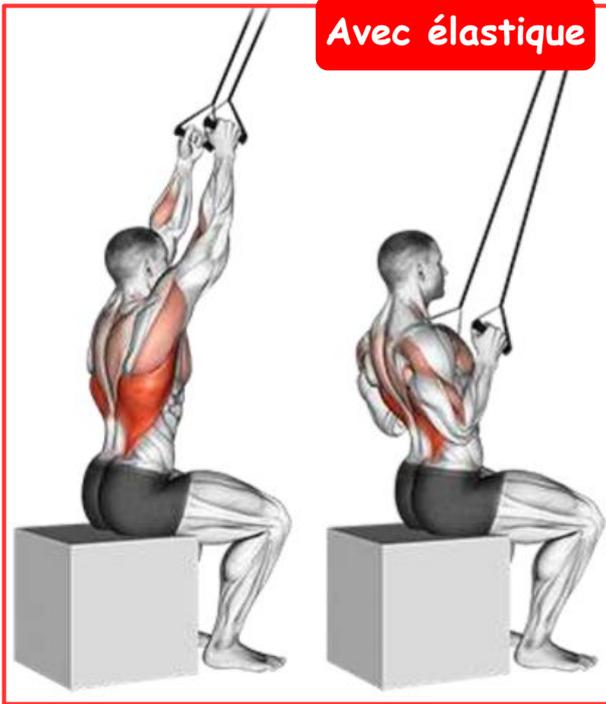


Exo n°5

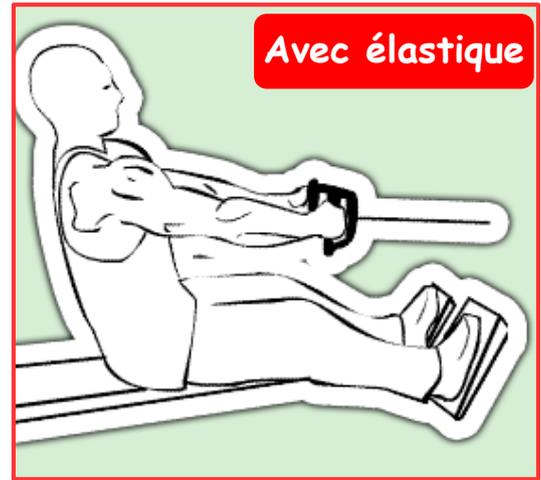
Avec TRX



Exo n°6



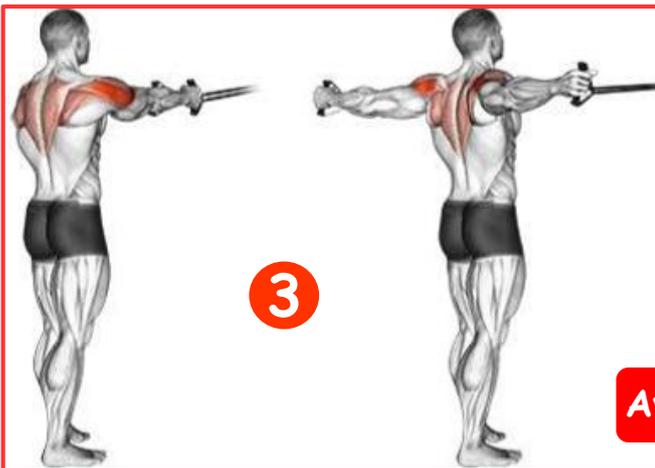
Exo n°7



b) Trapèzes

Réalisez 1 ou 2 séries de trapèzes de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Exo n°1



Exo n°2



Avec élastique

Exo n°3



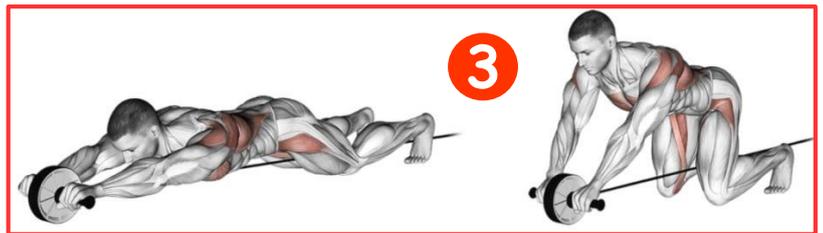
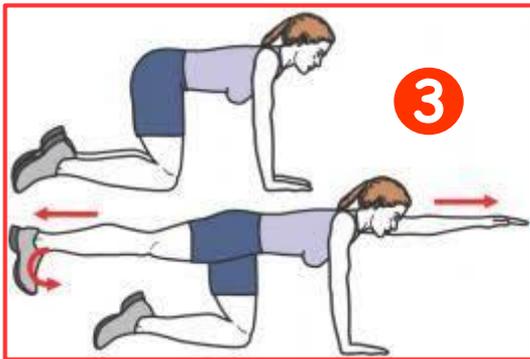
Exo n°4



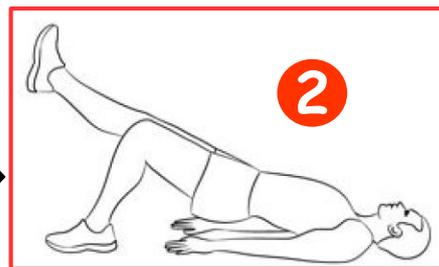
c) Lombaires

Réalisez 1 ou 2 séries de lombaires de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Pour les muscles du bas du dos (lombaires)



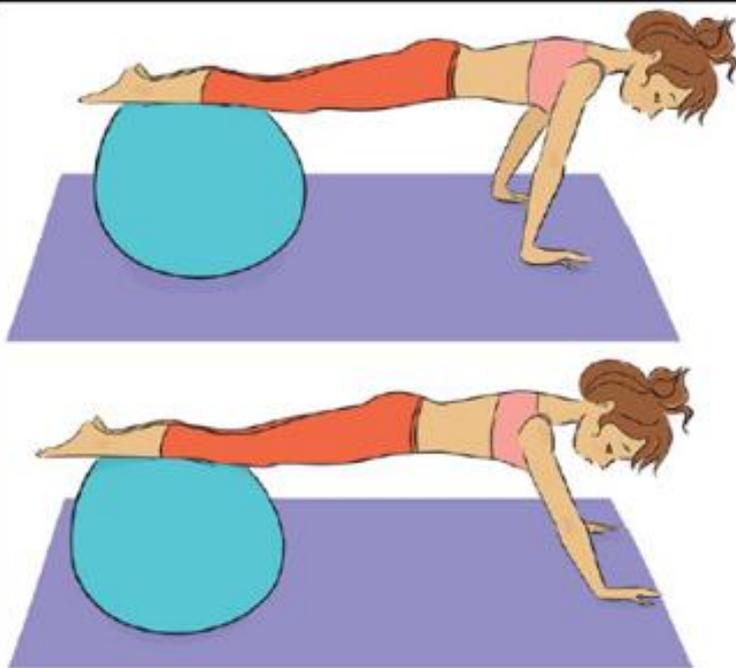
Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

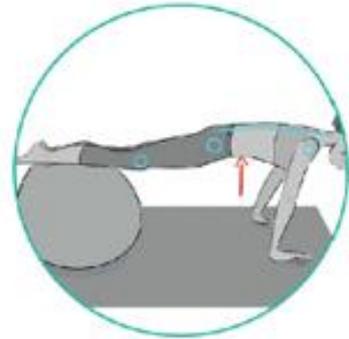
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains.



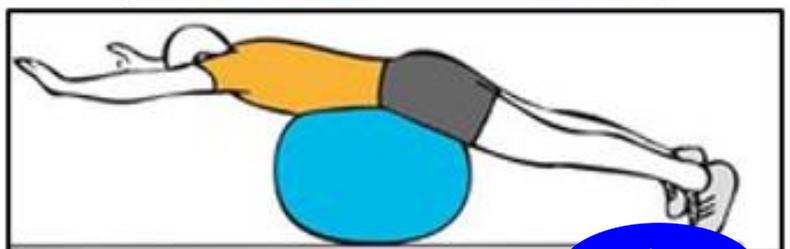
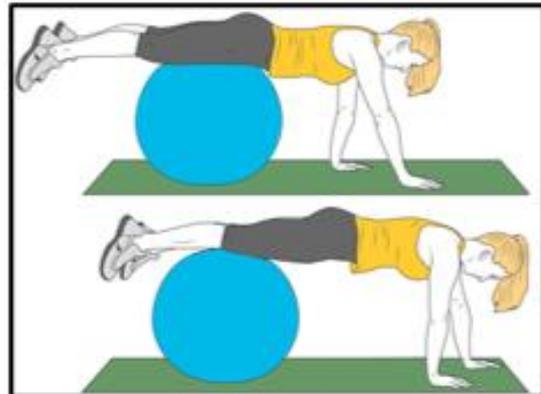
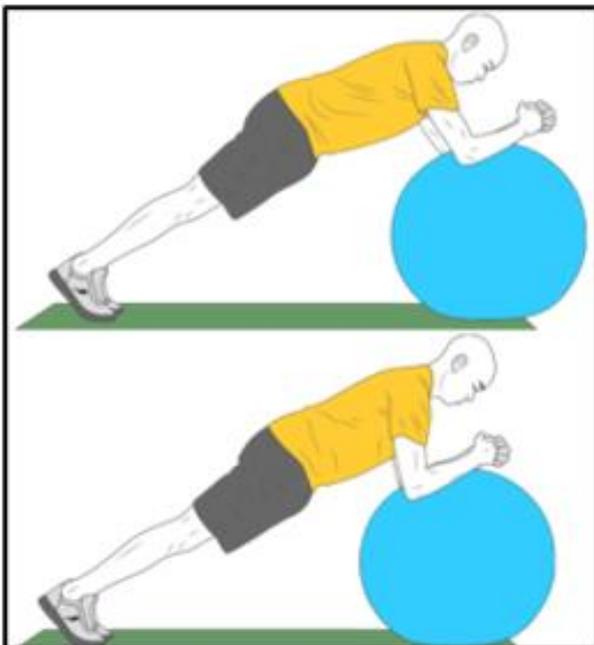
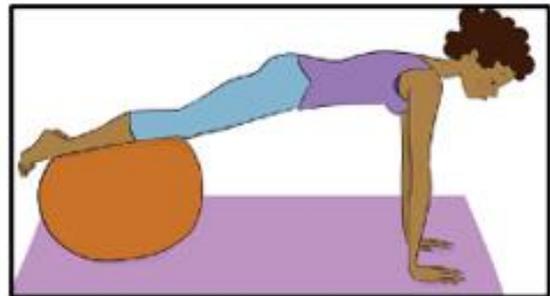
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.



À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes

Lombaires



DOS

Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

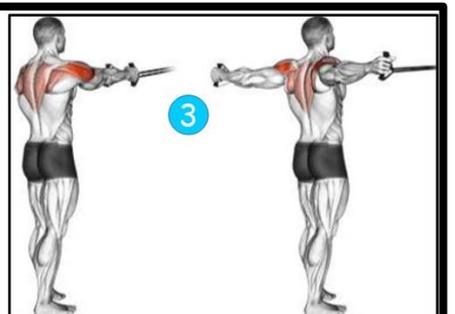
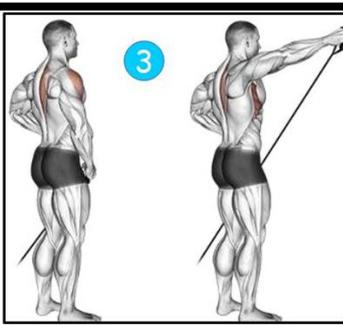
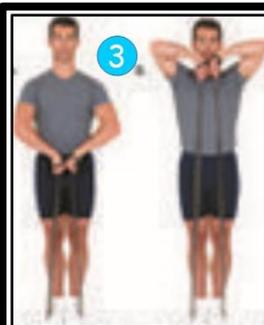
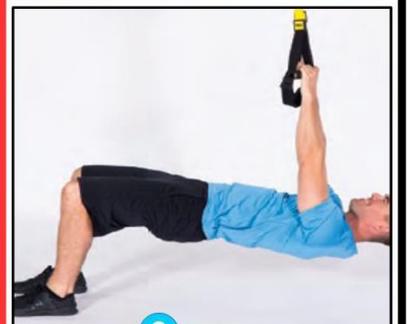


6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4



Sangles TRX

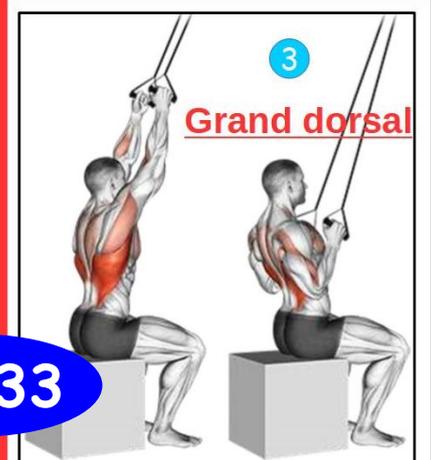
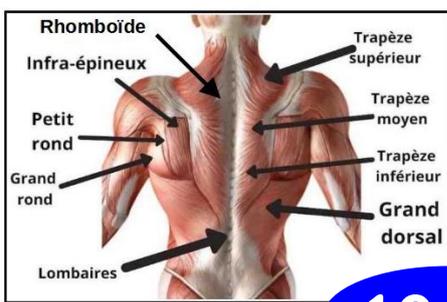
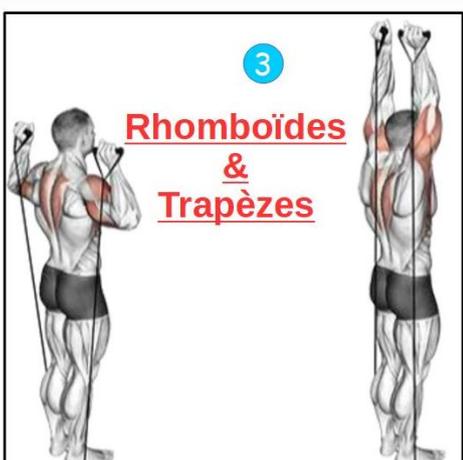


4 exos Trapèzes

Elastique

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

DORSAUX



**Dorsaux
Lombaires**

11



17



15b



13



14



16



12



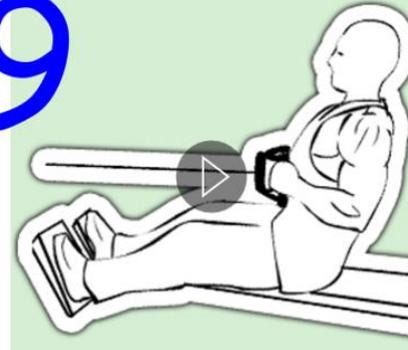
18



15a



19



d) DOS Étirements

Étirements passifs

Les maladies

- ➔ **Torticolis**
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement
- ➔ **Dorsalgie mécanique ou traumatique**
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc
- ➔ **Lumbago**
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort
- ➔ **Sciatique**
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression

Les traitements

Passé en quelques jours après un traitement par antalgiques, anti-inflammatoires ou relaxants musculaires. Des pommades, des massages et la chaleur permettent de détendre les muscles.

Le traitement dépend de la cause de la dorsalgie. La prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires peut s'accompagner de rééducation et de la reprise d'une activité adaptée. L'éducation gestuelle doit permettre d'éviter les mauvaises postures

Passé généralement dans un délai inférieur à un mois. Les douleurs sont soulagées par des antalgiques. Le repos est recommandé en évitant toutefois l'immobilité complète.

Se résorbe spontanément en 4 à 5 mois. Soulagement de la douleur par antalgiques ou le recours à des injections de corticoïdes. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour supprimer l'hernie discale si celle-ci est la cause de la sciatique

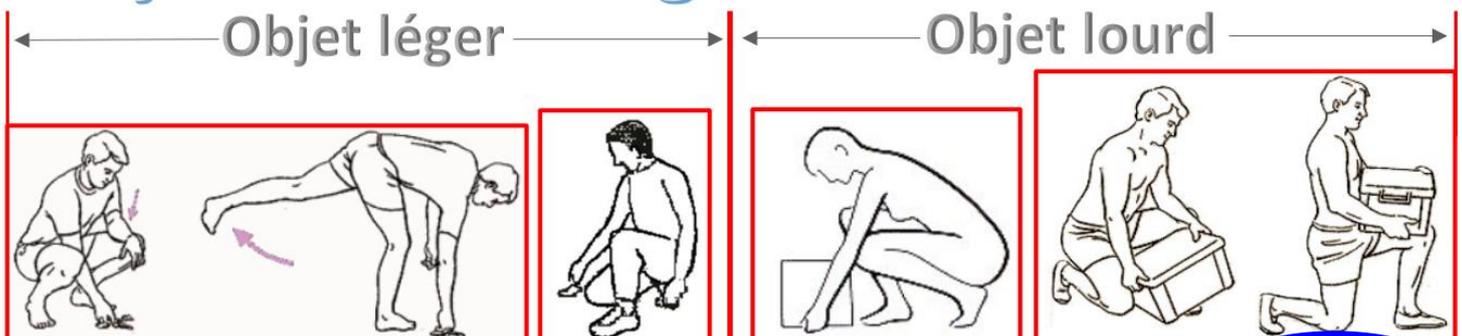
Illustration : Sophie Jacopin

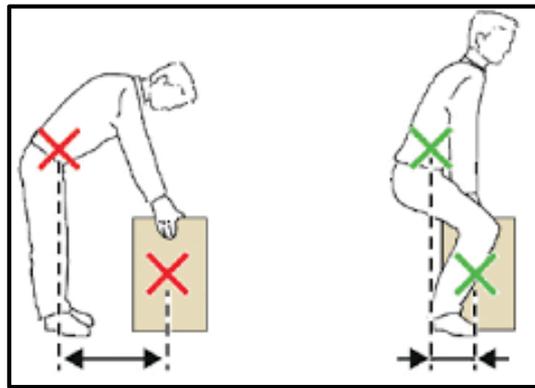
Position en chien de fusil



En urgence contre le **mal de dos**

Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



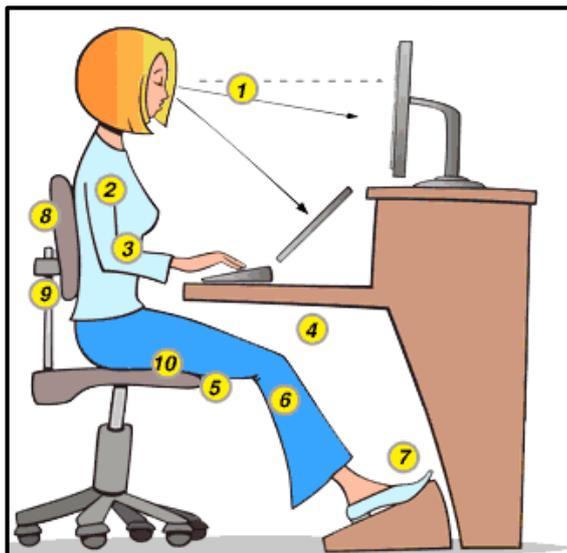


Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures ou chaussettes !

Le dos droit

et non arrondi ou trop cambré. On voit beaucoup trop souvent de gens qui s'étirent les jambes en se touchant les pieds mais avec le dos rond !

Comment faire la pince debout ou Uttanasana



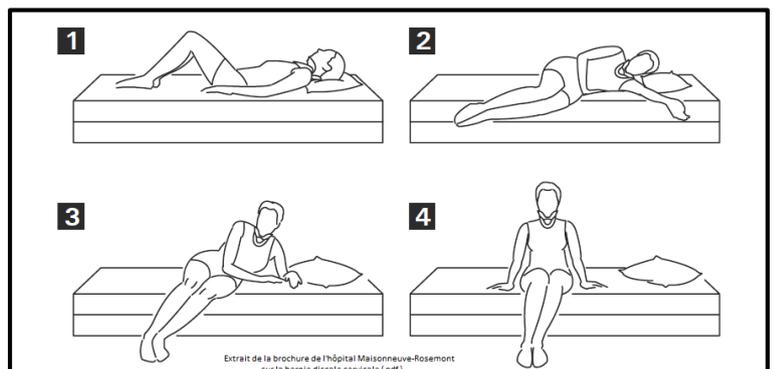
Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise

Apprendre à se relever en cas de chute

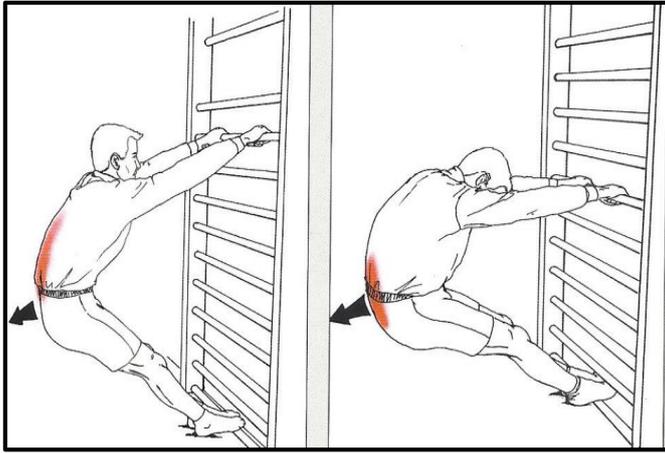
- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :



Extrait de la brochure de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont sur la hernie discale cervicale (odf)

1) Étirements du BAS du dos (lombaires).



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



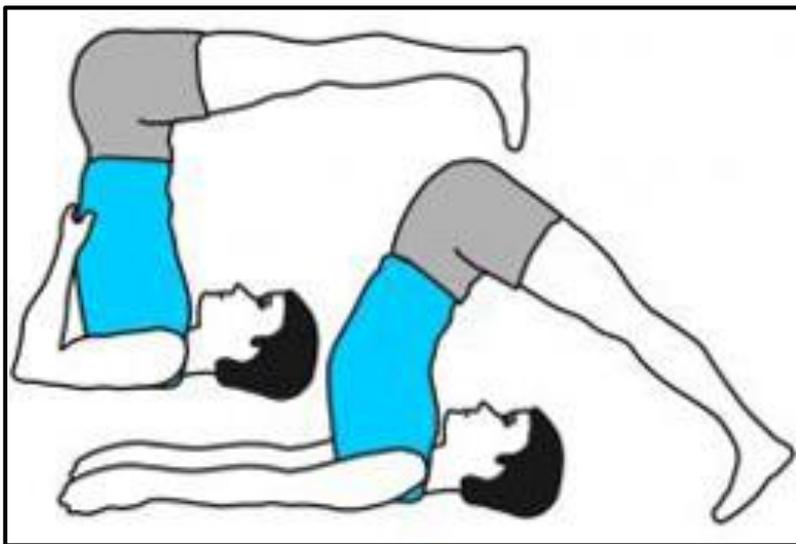
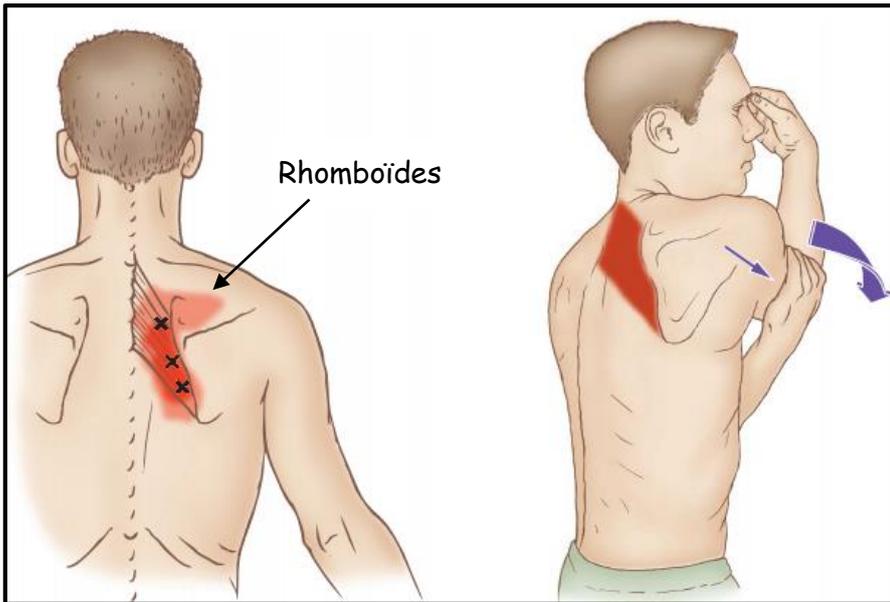
Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

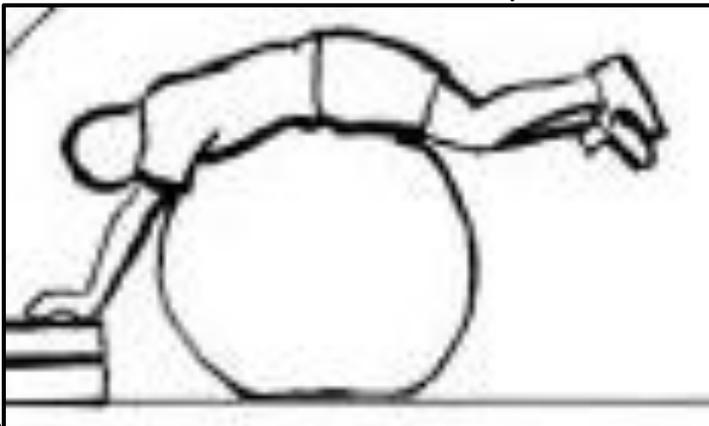
- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.



2) Étirements du HAUT du dos.



Sur Swiss-Ball
pour une décontraction complète du dos...



5 Entraînez à faire une belle chandelle (a)

a

b

Par la suite vous descendrez les jambes pour former un angle (b).

c

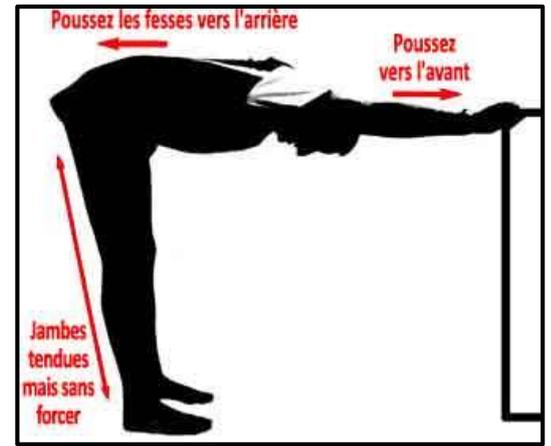
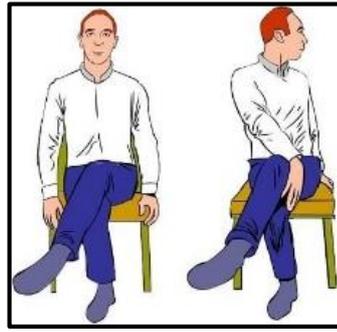
Quand vous pourrez, allez poser les pieds derrière la tête (c)

d

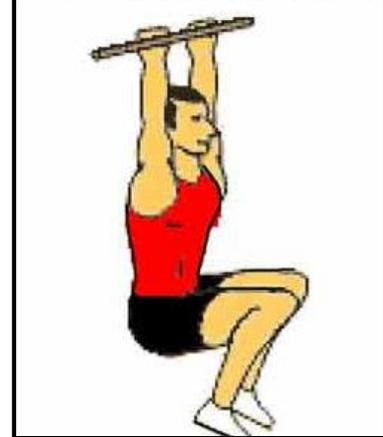
Etape ultime et avancée, poser les genoux de chaque côté de la tête (d)

The complex block contains four diagrams (a, b, c, d) illustrating the progression of the Chandelle (Wheel) yoga pose. Diagram (a) shows the starting position with legs raised vertically. Diagram (b) shows the legs bent at a 90-degree angle. Diagram (c) shows the feet placed behind the head. Diagram (d) shows the final advanced position with knees on either side of the head.

3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

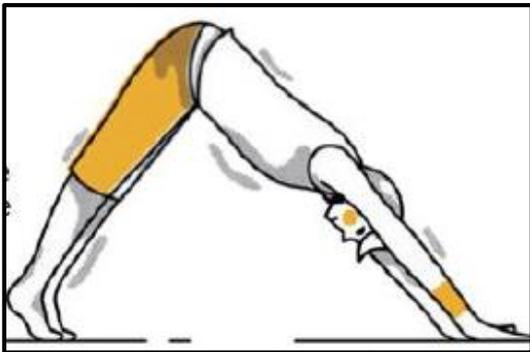
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

3

En gardant la colonne alignée (réajuster le bassin après la bascule) laisser tomber les genoux sur un côté, à l'équerre

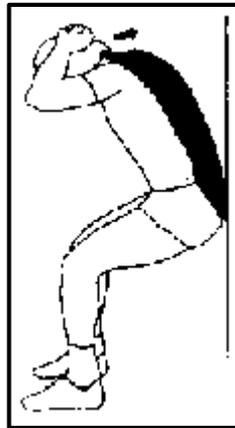
Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant



Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



OU



Phase de Stretching :

- ✓ Plier le dos vers l'avant avec l'aide des mains et sentir la tension tout le long de la colonne vertébrale.
- ✓ Tenir la position pendant 5 secondes.

Contraction des dorsaux et des lombaires :

- ✓ Se tenir légèrement penché vers l'avant, sans que le dos ne se courbe.
- ✓ Appuyer le bas du dos contre un mur et les genoux en légère flexion.
- ✓ Joindre les mains derrière la nuque et appuyer au maximum le haut du corps et le dos vers l'arrière, les mains servant de résistance.
- ✓ Pendant 5 secondes.

Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...

S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».

Attention ! Si votre mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consultez un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré.

Arthrose lombosacrée

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

8

Mouvement 1 Flexion de hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas.
- L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.*

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

- **ASTUCE**
Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.



©L&C

Mouvement 2 Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles abdominaux.
- Assurer une meilleure statique rachidienne.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Plier les cuisses à 90°.
- Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent.

- **ASTUCE**
Penser à souffler quand la résistance est appliquée.



©L&C

Mouvement 3 Abdominaux en position assise

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos.
- Assurer un gainage du corps.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à une table.
- Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table.
- Monter ensuite l'autre genou.

- **ASTUCE**
Penser à bien souffler pendant l'exercice.



©L&C

Mouvement 4 Pompes au mur

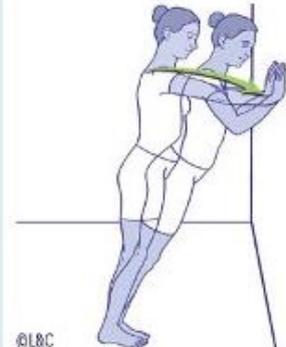
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un gainage du corps.
- Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.*

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules.
- Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête.
- Retendre ensuite les coudes.

- **ASTUCE**
Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires.
- Étirer les muscles au niveau du bas du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Allongé sur un lit ou un canapé ferme, amener à l'aide des mains et vers la poitrine, un genou puis l'autre.
- L'étirement se fait en pliant les coudes et s'arrête avec l'extension des bras.
- Enchaîner plusieurs fois cet exercice sans reposer les pieds au sol (entre 5 à 10 fois).

- **ASTUCE**
Penser à souffler en rentrant le ventre pendant l'exercice.



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- En soufflant, rentrer le ventre et écraser le sol avec le bas du dos ; relâcher à l'inspiration.

- **ASTUCE**
Bien gonfler le ventre à l'inspiration et ne pas se cambrer.



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- Remonter un genou vers la poitrine tout en le repoussant avec une ou les deux mains.
- Penser à souffler en montant le genou et à ne pas se cambrer.

- **ASTUCE**
Cet exercice peut se faire en position assise, dos bien calé dans le fond de la chaise ; les pieds sont alors posés légèrement en hauteur (annuaires, marche d'escalier, livres...) pour garder le dos bien droit.



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position allongée, sur un lit ou un canapé ferme, les bras légèrement écartés du corps et les paumes tournées vers le haut.
- Enfoncer tout le corps dans le lit en commençant par la tête, puis les épaules, les bras, le dos, les jambes et enfin les pieds.
- Maintenir la position pendant 6 secondes.

- **ASTUCE**
Replier les deux jambes en cas de douleur et ne pas se cambrer.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

DES EXERCICES Pour dire stop au mal de dos

AUSSI PERFORMANTS QUE DES ANTIDOULEURS, MAIS SANS EFFETS SECONDAIRES, LES EXERCICES POSTURAUX ONT UN RÉEL POUVOIR : CELUI DE SOULAGER LE MAL DE DOS. MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE, NICOLAS SEILLER NOUS CONSEILLE 4 MOUVEMENTS. UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE SIMPLE ET EFFICACE, À INTÉGRER ABSOLUMENT DANS SON QUOTIDIEN...



1 DÉTENDRE LES PETITS MUSCLES ENTRE LES LOMBAIRES

POURQUOI ? Vous avez piétiné toute la journée (ou dansé toute la nuit), et des tensions se sont accumulées au bas de votre dos.

COMMENT ? « Dos bien plaqué au sol, bras le long du corps, mettez les pieds au mur, les jambes en angle droit », conseille Nicolas Seiller. Une fois dans cette position, « poussez légèrement dans le mur avec les pieds. » Vous devez sentir votre bassin se détacher par le bas. Expirez en montant, inspirez en descendant. Et recommencez !

LE BON TEMPO. Cinq à dix répétitions.



3 ÉTIRER TOUTE LA COLONNE

POURQUOI ? Quand du haut des fesses jusqu'au cou, c'est tous les étages de votre colonne vertébrale qui sont sous tension.

COMMENT ? « Cet exercice se pratique muni d'un bâton, par exemple le manche d'un balai », explique Nicolas Seiller. Calez ce bâton dans l'encadrement d'une porte. Accroupissez-vous. Les bras parfaitement à l'horizontale, « la tête penchée en avant, laissez-vous aller en arrière, jusqu'à sentir l'étirement dans votre dos. » La détente ne devrait pas tarder à vous envahir.

LE BON TEMPO. « Quatre à cinq respirations profondes sont suffisantes pour que le corps s'abandonne complètement. »



2 ÉTIRER ET ASSOULIR LES PSOAS

POURQUOI ? Ce sont des muscles méconnus, mais ils nous rendent bien des services. Et négligés, ils peuvent faire mal. Les psoas, situés en bas et en arrière de l'abdomen, peuvent se rappeler à nous si nous restons longtemps assis le dos trop droit.

COMMENT ? « Posez un genou au sol et pliez la jambe opposée à 90°, détaille Nicolas Seiller. Posez les mains sur vos hanches et rétroversez le bassin : le psoas va s'étirer. Si vous ne sentez rien, avancez un peu le corps vers la jambe avant. »

LE BON TEMPO. Tenez la position pendant cinq à dix respirations profondes. Répétez l'exercice du côté opposé.



4 DÉTENDRE LES ÉPAULES ET LE COU

POURQUOI ? Si, à la fin d'une longue journée de travail passée devant un écran, vous ressentez des tensions dans la nuque et les épaules, lisez attentivement ce qui suit...

COMMENT ? « Assis sur une chaise ou une table, l'une de vos mains vient s'accrocher au rebord. En veillant à garder le corps droit, inclinez-vous jusqu'à sentir l'étirement de l'épaule. »

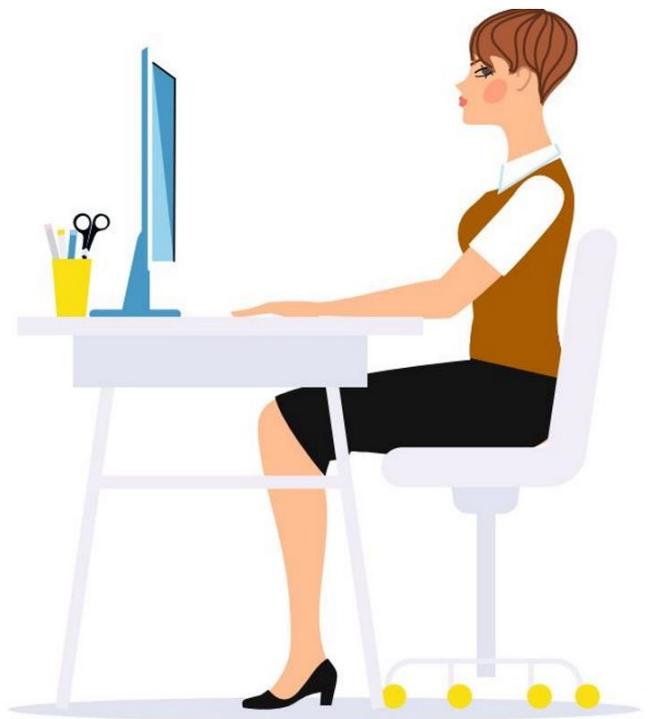
LE BON TEMPO. Trois-quatre minutes suffisent à détendre la zone crispée.

C'est décidé, j'adopte les bonnes postures !

« TIENS-TOI DROIT ! » AVEZ-VOUS PEUT-ÊTRE ENTENDU TOUTE VOTRE ENFANCE... EN FAIT, ADOPTER LA BONNE POSTURE EST UN PEU PLUS COMPLEXE QUE CELA. ON CLARIFIE LES CHOSES AVEC NICOLAS SEILLER.

Tête constamment penchée sur l'écran de votre smartphone, dos – trop – cambré sur des talons hauts... Quand notre dos souffre, c'est souvent une mauvaise posture qui en est à l'origine. « Mieux vaut prévenir, que guérir », l'expression galvaudée retrouve

ici tout son sens. La posture idéale ? C'est celle dans laquelle on se sent bien, celle qui ne « tire » pas. À trois situations du quotidien, on vous donne la bonne posture... À vous de l'ajuster, en étant à l'écoute de vos sensations, pour qu'elle corresponde parfaitement à votre cambrure naturelle. ■



1 SI JE PASSE TOUTE LA JOURNÉE DEVANT MON ORDINATEUR

À ÉVITER. La chaise trop éloignée du bureau. Ou le travail sur le canapé, les jambes allongées sur la table basse, le portable posé sur les cuisses.

À ADOPTER. Le dos doit reposer sur un dossier, les pieds sur le sol, et les bras sur le bureau. « *Quand vous vous tenez droit, vous devez voir le haut de l'écran.* » Au moins toutes les deux heures, levez-vous pour faire quelques pas ou vous étirer comme un chat.

2 QUAND JE DORS



À ÉVITER. « *La plus mauvaise position, c'est sur le ventre* », tranche Nicolas Seiller. Cette position a tendance à creuser les lombaires, entraînant une accumulation de tensions musculaires.

À ADOPTER. « *Il n'y a pas de règle universelle. À chacun de tester, pour voir ce qui lui convient le mieux.* » Allongé sur le côté, « *fléchir les genoux permet de décambrier le dos.* » N'hésitez pas à vous aider de coussins pour vous sentir parfaitement bien.

3 LORSQUE JE PORTE UNE CHARGE

À ÉVITER. Garder les jambes raides, et se pencher pour ramasser le colis : beaucoup ont ce réflexe, et ce n'est vraiment pas une bonne idée.

À ADOPTER. « *Accroupissez-vous avec les talons décollés, les jambes de chaque côté de la charge. Gardez le dos bien droit lors de la descente, recommande Nicolas Seiller. La charge doit être portée près du corps. Poussez sur vos jambes pour vous redresser : ce sont elles qui vont faire tout le travail, et non votre dos.* »



Des chercheurs sachant chercher

Autre piste très prometteuse pour réparer les disques intervertébraux, un implant synthétique biodégradable. « *Cet implant pourrait permettre de colmater les fissures abîmant les disques intervertébraux* », explique Catherine Le Visage, directrice

de recherche au Laboratoire médecine régénératrice et squelette de l'Inserm. Essentiel, « *car quand une fissure existe, la partie gélatinée du disque peut s'en échapper, et être à l'origine d'une hernie discale.* » Une étude, menée sur des brebis, publiée en juin 2019 dans la revue

« *Biomaterials* », a montré que l'implant pouvait être parfaitement intégré. « *Au contact de l'implant, le disque se met à créer des fibres de collagène.* » Et ainsi, à se réparer. Avant un essai clinique sur l'homme, il faudra vérifier que cet implant disparaît à long terme.

Bye bye les douleurs entre les omoplates

L'immobilité du dos ou une fatigue de la nuque peuvent contracter les muscles qui mobilisent les omoplates. Ces exercices visent à les détendre.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche ?

Les tiraillements ou les sensations de brûlures entre les omoplates sont causés par la contraction des muscles du haut du dos, de la nuque, ou par un blocage dans la zone des vertèbres. Remettre en mouvement cette partie du corps, grâce à quelques exercices, dénoue les tensions musculaires et redonne de la souplesse aux articulations.

On étire les muscles entre les omoplates

- Debout, placer chaque main sur l'épaule opposée, les coudes devant vous, l'un sur l'autre sur la poitrine.
- A chaque inspiration, pousser les coudes devant soi, sans décoller les mains comme s'ils devaient repousser un mur imaginaire, jusqu'à sentir un étirement dans le dos.
- Maintenir la position pendant 8 secondes puis relâcher en expirant.

Consignes : 2 séries de 10 répétitions.

Bienfaits : cet étirement cible les muscles rhomboïdes situés à l'arrière du dos et qui articulent les omoplates.

Variante : croiser les doigts en orientant les paumes des mains vers soi, puis tendre les bras le plus loin possible comme pour pousser un mur imaginaire, en orientant les paumes vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement dans le dos.



**NOTRE
EXPERT**

EYTAN BECKMANN,
ostéopathe, coauteur
de "SOS Ostéo",
First éditions,
2020, 12,95 €.

2

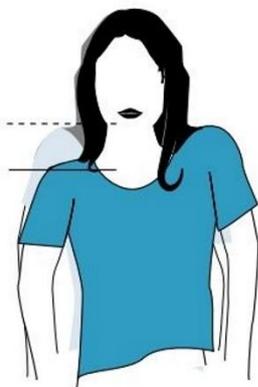
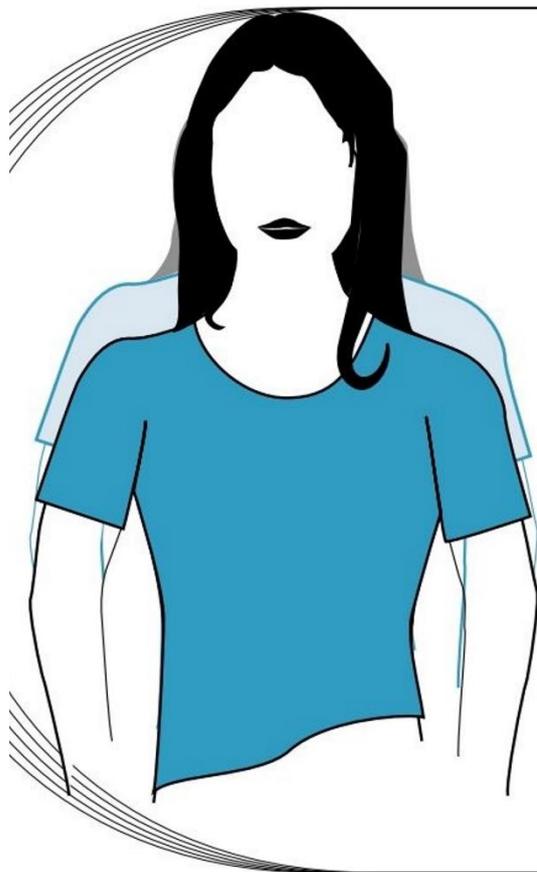
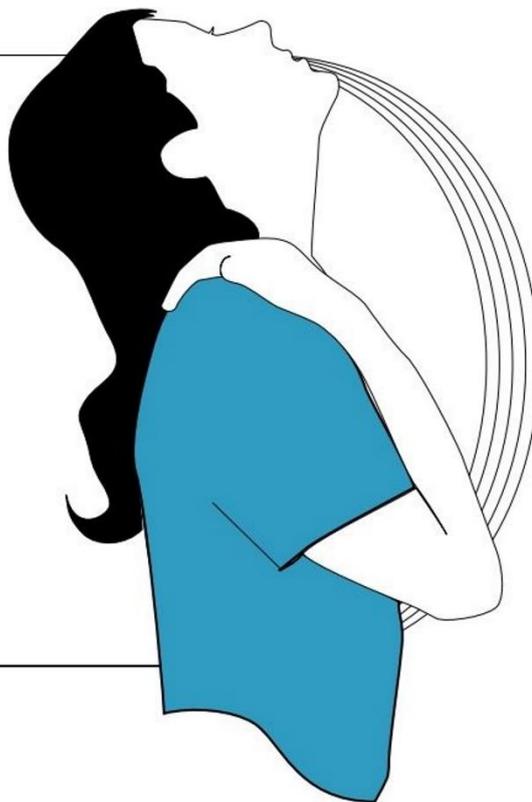
On soulage les tensions cervicales

- Debout, poser les mains sur les épaules, puis basculer lentement la tête vers l'arrière
- Revenir en position initiale et recommencer.

Consignes : 3 séries de 10 mouvements.

Bienfaits : Cet exercice travaille l'extension de tête, pour soulager les tensions cervicales responsables de douleurs entre les omoplates.

Variante : terminer l'exercice en ramenant la tête en flexion maximale, comme pour poser le menton sur la poitrine. Puis, assis sur le bord d'une chaise, étirer la tête en arrière en creusant le dos également de façon à articuler les vertèbres dorsales.



3

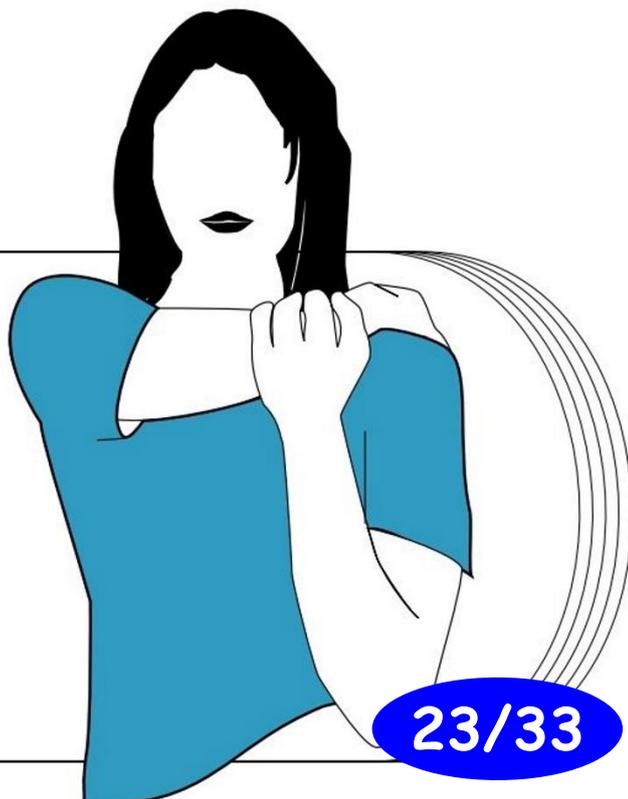
On détend les muscles des épaules

- Debout, lever les épaules le plus haut possible sans bouger les bras.
- Maintenir 3 secondes puis relâcher.
- Recommencer 10 fois.

Consignes : 1 à 2 séries.

Bienfaits : Ce geste étire les muscles en périphérie des omoplates, comme les trapèzes qui peuvent aussi être à l'origine de douleurs.

Variante : dans la même position, lever l'épaule droite et la maintenir 2 secondes en hauteur. Puis, abaisser-la lentement, afin de recommencer de l'autre côté (10 répétitions).



4

On masse son dos

- Debout dos à un mur, glisser une petite balle (comme de tennis) dans son dos entre les omoplates au niveau de la zone douloureuse.
- Si la douleur est côté gauche, placer la main gauche sur l'épaule droite, afin que l'omoplate s'écarte et facilite le contact de la balle avec les muscles du dos.

- Plier les genoux sur 10/15 cm puis descendre et remonter afin de faire coulisser la balle.

Consignes : 2 minutes de massage par côté.

Bienfaits : ce massage détend les muscles rhomboïdes souvent contracturés pour les soulager de leurs tensions.

UNE HYGIÈNE QUI SE CULTIVE AU QUOTIDIEN

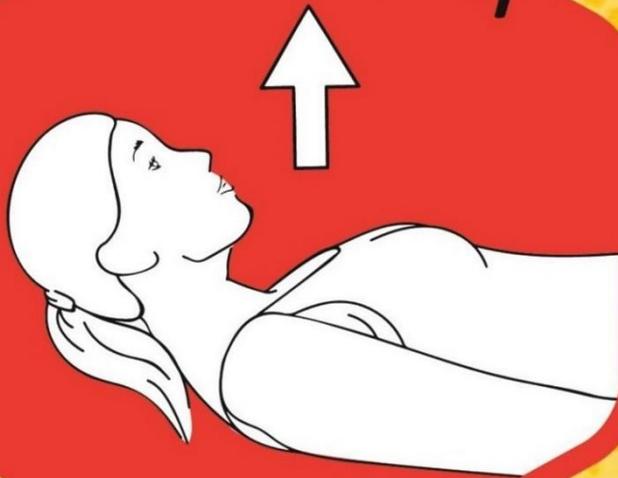
« Vous vous lavez les dents tous les jours, c'est ancré dans vos habitudes. Hélas, pour le dos, cette hygiène quasi quotidienne n'a rien d'évident », regrette Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute spécialisé en médecine du sport. Afin de soulager mais aussi de prévenir le retour des douleurs, il a mis au

point une méthode qui vise à retrouver la bonne dose de souplesse et de renforcement musculaire. Baptisée A4R pour Assouplissement, Relâchement, Respiration, Renforcement et Retour au calme, elle propose des séries de cinq exercices à réaliser dans l'ordre, au moins trois fois par semaine, une quinzaine de minutes.

5 exos rapido

1 RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

Pour relâcher les muscles du cou, s'allonger sur le dos, jambes pliées. Enfoncer la tête dans le sol en soufflant durant 5 secondes, puis soulever la tête 5 secondes. La reposer et relâcher tous les muscles durant 10 secondes. A réaliser 10 fois.



2 RESPIRATION

Pour assouplir le dos, se mettre à quatre pattes en appui sur les genoux et les mains. Faire le dos rond en rentrant le ventre, la tête et en serrant les fesses. Le tout en soufflant par la bouche durant 3 secondes. Puis faire le dos creux en sortant les fesses et en levant la tête, tout en inspirant par le nez durant 3 secondes. Relâcher le ventre qui se gonfle durant 3 secondes. Répéter ainsi 10 expirations/inspirations à la suite.





3 ASSOUPLISSEMENT

Debout ou assis avec un livre sur la tête, se grandir pour pousser le poids vers le ciel, tout en soufflant. Rentrer le menton et pousser la poitrine en avant. Déplacer le buste vers un côté, puis l'autre, sans bouger la tête, en gardant la ligne des yeux horizontale. A réaliser 20 fois avec 3 secondes de pause entre chaque.

4 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Se tenir droit, assis ou debout. Hausser les épaules en soufflant, maintenir la position 5 secondes, puis les baisser. Tirer les épaules en arrière en serrant les omoplates 5 secondes, puis reprendre la position initiale. Enrouler les épaules en avant (5 secondes), puis reprendre la position initiale en veillant à maintenir la tête et le buste immobiles. Réaliser chaque mouvement 10 fois.



5 RETOUR AU CALME

Se mettre à quatre pattes, sur les genoux, les mains contre un mur face à soi, dos droit. Descendre la poitrine en direction du sol en soufflant profondément par la bouche durant 10 secondes et en veillant à ne pas trop creuser le dos. A réaliser 20 fois avec 3 secondes de pause entre chaque.

LE PROGRAMME COMPLET

est à retrouver dans
*60 exercices pour
prévenir et soulager
le mal de dos,*
de J.-C. Berlin
éd. Le Courrier du Livre
200 p., 18 € (mai 2023).



Ces 12 exercices permettent de **soulager** les tensions musculaires et de légèrement **renforcer** votre dos.

Relaxation SOULAGE

Demi Superman RENFO

Équerre SOULAGE

Etirement du pyramidal contre la sciatique SOULAGE

Child Pose SOULAGE

10 **Circuit Training** **2**

DOS

Niveau 1

9 SOULAGE **3** RENFO **Good Morning**

2bis Pince Assis

8 SOULAGE **4** SOULAGE **Sphinx**

Dos creux Dos rond

7 SOULAGE **6** SOULAGE **Gainage dorsal**

Gainage ventral RENFO **Chien Tete en bas sur coudes** RENFO

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

12

11

1

SOULAGE Psoas

10 **Circuit Training** **2** **RENFO** Gainage Coudes

9 **SOULAGE** **DOS** **3** **SOULAGE** Pince debout

8 **RENFO** **Niveau 2** **4** **RENFO** Reverse Planck

7 **SOULAGE** Hanches

6 **SOULAGE** **5** **SOULAGE** Chaine postérieure

3 **SOULAGE** **6** **SOULAGE** Lombaires

4 **SOULAGE** **Chien Tête en bas**

<https://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

12 exercices pour le DOS - Niveau 3

Tête en haut Tête en bas
Les 2



Pince Debout
SOULAGE



RENFO

Superman

One leg Hip thrust



RENFO

11

1

RENFO



Gainage costal

10

Circuit Training

2

DOS

Niveau 3

Toucher cheville



RENFO

9

Les 2

3



Pince + Squat

Chien Tête en haut



SOULAGE

8

SOULAGE

4



Pince assis

7

6

Les 2

5

RENFO



Child Pose to Down Dog



Gainage dorsal + Pince



Gainage dorsal

On peut retrouver cette alternance dans la composition d'autres programmes, beaucoup plus courts (4 ou 5 exercices), permettant d'avoir un dos musclé et un meilleur gainage en quelques jours.

Renforcements et étirements des chaînes antérieures et postérieures

1. RENFO 20"

2. ÉTIREMENT 40"

3. RENFO 30"

4. ÉTIREMENT 30"

Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 🔄

back exercises

HELPS REDUCE LOWER BACK PAIN, TENSION, STIFFNESS AND SORENESS

10 RENFOS

10 ÉTIREMENTS

1 10 bottom to heels stretch

2 10 opposite arm / leg raises

3 10 back extensions

4 10 bridges

5 10 knee rolls

Essayez de faire au moins 3 fois ce mini circuit 🔄

Pour renforcer les muscles des cervicales :

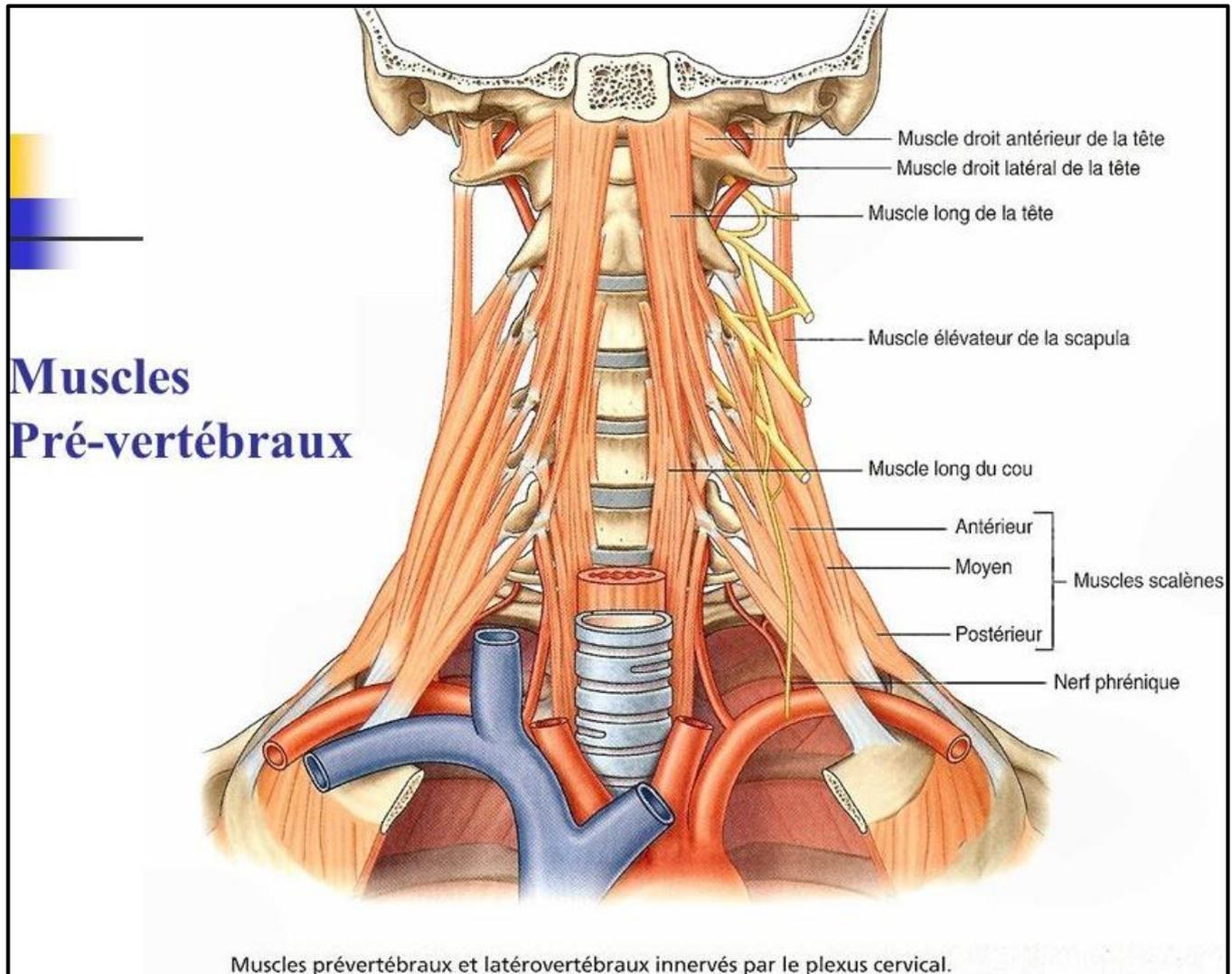
Gainage cervical antérieur :
Ecartez les pieds du mur, talons au sol, le dos droit et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



Gainage cervical postérieur :
Ecartez les pieds du mur, le haut du dos en appui ou pas et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



2) Cervicales

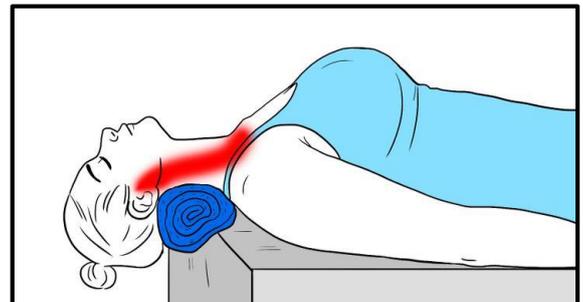


Mobilité → Cervicales :

Étirer le cou sur une serviette enroulée.

Voici un étirement très délicat que l'on préconise afin de libérer la tension dans la zone autour du cou.

- Enroule une serviette.
- Place-la à la base de ta tête.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.
- Reste dans cette position durant 10 minutes, à moins que tu ne ressenties une certaine douleur.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.



mouvement 2
Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Éviter la projection de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, tenir une serviette posée sur le dessus de la tête par les deux extrémités.
- Essayer de se grandir au maximum, en appliquant une résistance à la serviette qui tire la tête vers le bas.

• ASTUCE

Seul le sommet de la tête monte vers le plafond, le menton restant horizontal.



©L&C

mouvement 3
Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la position en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, poser une serviette à l'arrière de la tête, et la maintenir par les deux extrémités.
- Pousser la tête vers l'arrière contre la résistance de la serviette tirée vers l'avant par les deux mains.

Le menton doit bien rester à l'horizontal et la tête ne doit pas bouger.

• ASTUCE

Le même mouvement peut être réalisé en enfonçant sa tête dans l'appui-tête de son siège de voiture ou contre un mur.



©L&C

<p>1/11 10 secondes chaque côté</p>	<p>2/11 20 secondes</p>	<p>3/11 10 secondes chaque côté</p>	<p>4/11 10 secondes</p>
<p>5/11 10 secondes</p>	<p>nouveau! 6/11 10 fois 3 secondes</p>	<p>nouveau! 7/11 10 fois 3 secondes</p>	<p>8/11 15 secondes chaque bras</p>
<p>9/11 10 secondes</p>	<p>10/11 3 fois 5 secondes chacun</p>	<p>11/11 10 secondes</p>	

mouvement 1
Rotation du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

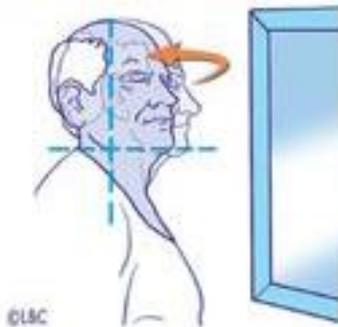
- Entretenir la rotation du cou.
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à un miroir, le dos bien collé au dossier de la chaise.
- Tourner très lentement la tête de droite à gauche.
- Ne pas chercher à aller très loin au départ, le mouvement va progressivement s'amplifier.
- Bien garder le menton à l'horizontal. Pour cela, se servir du miroir pour corriger l'attitude.
- Lorsqu'on atteint la position maximale, chercher à regarder le plus loin possible vers l'arrière.

• ASTUCE

Bien plaquer le dos au dossier de la chaise pour ne limiter la rotation qu'au rachis cervical.



mouvement 2
Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

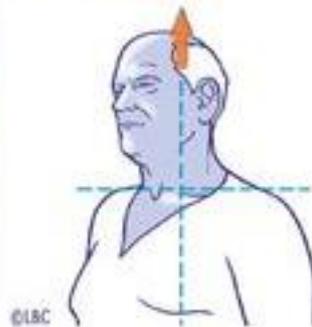
- Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.

Comment bien faire le mouvement ?

- Quelle que soit la position, essayer de se grandir au maximum.

• ASTUCE

Seul le sommet de la tête va vers le plafond, le menton reste à l'horizontal.



mouvement 3
Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la chute de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- Bien assis dans un fauteuil à haut dossier, enfoncer la tête dans le dossier en maintenant le menton à l'horizontal.

• ASTUCE

Réaliser cet exercice dans une voiture car les appuie-têtes sont placés bien haut.



mouvement 4
Renforcement des muscles latéraux du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles du rachis cervical.

Comment bien faire le mouvement ?

- De profil à un mur, maintenir le coude plié contre le mur et à hauteur de l'oreille.
- Poser la tête dans le creux de la main et exercer une légère pression à partir de la main, comme pour repousser la tête sur le côté.

• ASTUCE

La tête reste bien droite et ne doit pas bouger. Effectuer l'exercice d'un côté puis de l'autre.



DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

Torticolis

Le torticolis (cou coincé) est l'équivalent du lumbago pour les cervicales. C'est un énorme spasme musculaire tout à fait bénin, mais qui peut faire atrocement mal. Il est souvent dû à une accumulation de stress, de fatigue, ou à des chocs émotionnels (conscients ou inconscients) et à un mouvement simple sur des muscles à froid. Comme d'habitude, c'est souvent une accumulation de facteurs qui, additionnés, font que ça coince et peut se déclencher juste comme ça

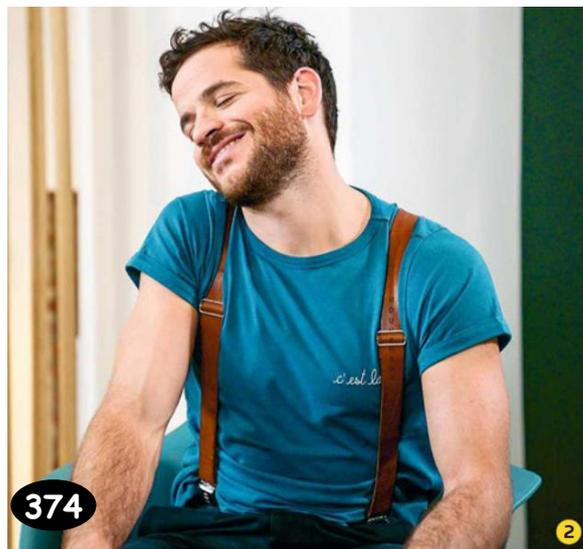
Traitement :

1) Pour détendre :



Technique de Jones :

Nous allons chercher ensemble la position la plus agréable pour vous. En cumulant les directions du plaisir (rrrrrr)... Partez de la position la plus inconfortable et, mouvement après mouvement, cherchez la position la plus agréable. Inclinez la tête de l'autre côté, c'est mieux ? Tourner un peu à droite ? Mieux ? Non ? Alors à gauche ? Mieux ? Parfait, mettez un peu d'extension. Là, c'est bon, vous ne sentez plus rien ? Passez à l'étape 2



Une fois la position la plus confortable trouvée, montez l'épaule. Dès que vous ne sentez plus rien, maintenez la position pendant 90 secondes. Vous avez alors une action d'inhibition musculaire des muscles qui sont spasmés