

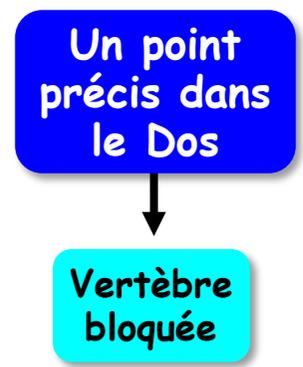
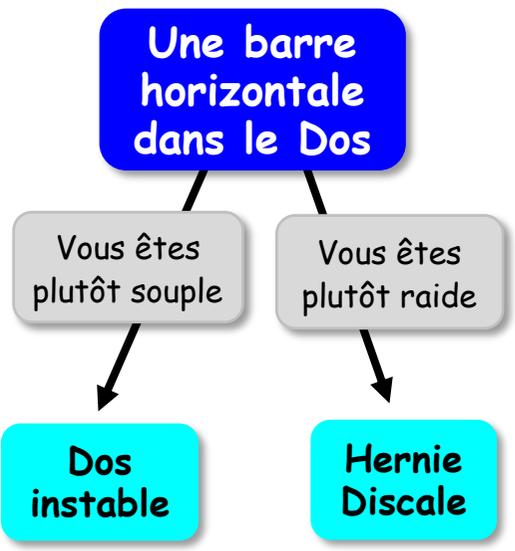
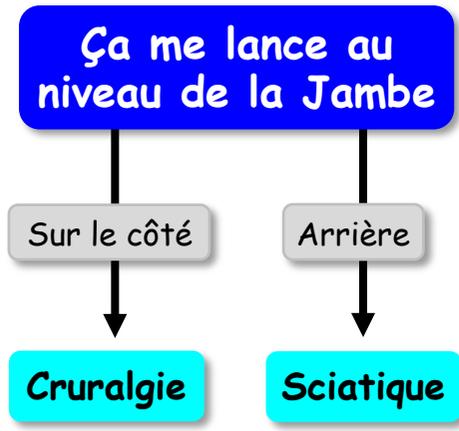
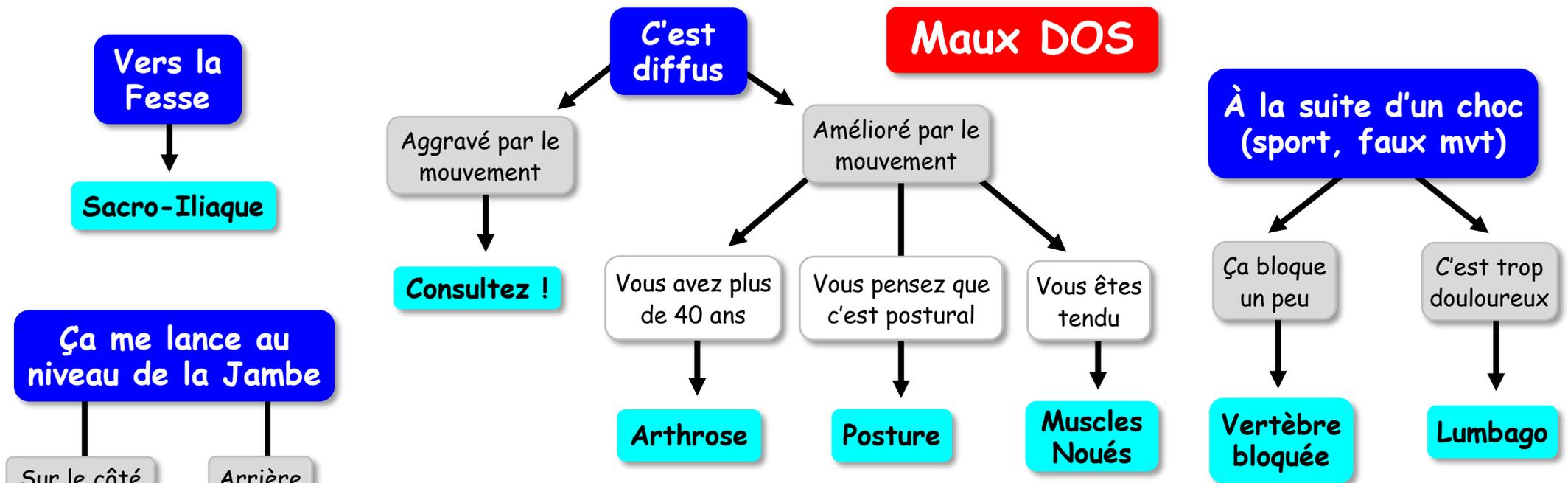
1. DOS :

Causes, symptômes & traitements	2
1.1) Arthrose	7
1.2) Vertèbre bloquée	9
1.3) Lumbago ou Lombalgie	11
1.4) Hernie Discale	18
1.5) Prévention & Étirements	23
1.6) Soulagement & Renforcements	30

2. Cervicales :

Généralités	46
2.1) Torticolis	51
2.2) Hernie discale Cervicale	53

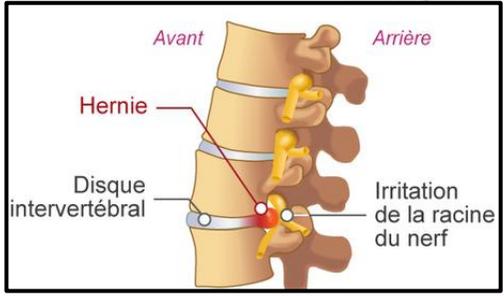
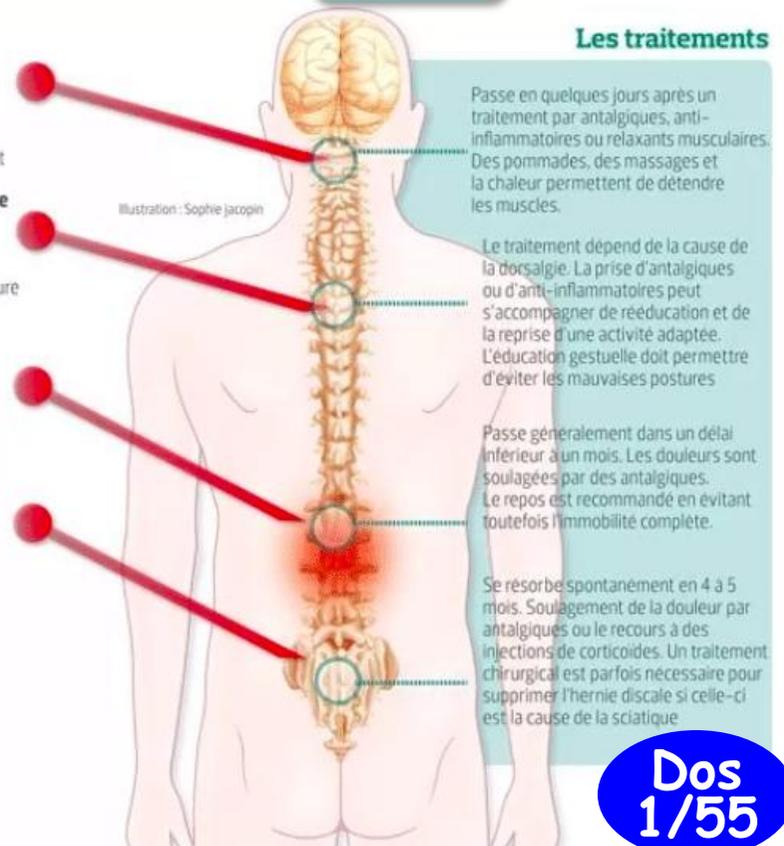
Maux DOS



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



1) DOS

Sommaire

- Causes _____
- Symptômes _____
- Traitements _____
 - Cervicalgie _____
 - Vertèbre bloquée, Lombalgie, Hernie discale _____
- Prévention _____
 - Étirements et assouplissements _____
 - Renforcement musculaire _____
 - Les sports conseillés _____



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 ».

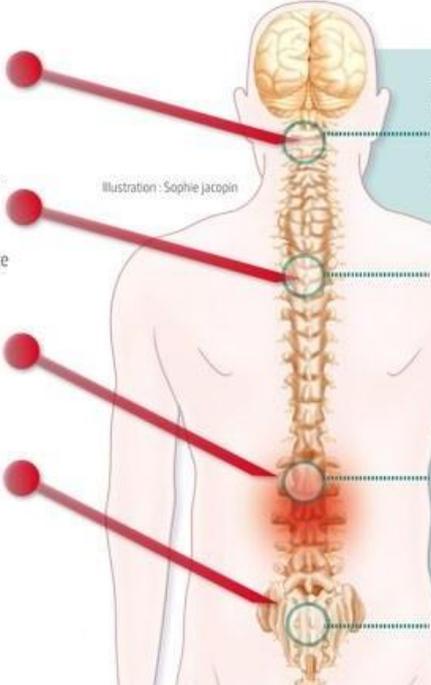
Attention ! Si votre mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consultez un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré.

Quelles activités possibles lorsque vous avez mal au dos ?

Il s'agit d'une des rares douleurs qui peut totalement nous paralyser. Lorsque la douleur est supportable, il ne faut pas rester allonger trop longtemps. Il faudrait faire des exercices d'étirements et de très légers mouvements de contractions musculaires pour vous soulager et vous aider à guérir plus vite (voir page 121 et quand ça va mieux faire de la « Prévention »).

Les maladies

- ➔ **Torticollis**
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

Plusieurs types de douleurs dorsales :

Lombalgie // Hernie discale // Cervicalgie (mal à la nuque) // Sciatique

Muscles superficiels

Muscles profonds

Le sterno-cléido-mastoïdien, situé sur le côté du cou, est un muscle épais qui peut engendrer des torticolis en se contractant.

Le muscle splénius de la tête est un muscle profond, situé le long de la colonne vertébrale qui peut causer des douleurs cervicales.

Le trapèze part de la nuque et se prolonge dans le milieu du dos. Sa contraction peut créer un torticolis.

Le grand rhomboïde, situé sous le trapèze, est un muscle qui a tendance à s'atrophier chez les personnes qui ont le dos voûté.

Le muscle élévateur de l'omoplate, situé sous le trapèze, est aussi impliqué dans le torticolis.

La contraction du **grand dorsal** peut provoquer des douleurs dans le milieu du dos.

Le multifidus, situé dans le plan profond le long de la colonne lombaire, est l'un des muscles spinaux impliqués dans la lombalgie.

Le muscle piriforme, situé derrière le fessier, peut être responsable de douleurs dans la zone lombaire.

Les muscles interépineux, situés entre les épines vertébrales, font partie des muscles profonds qui peuvent créer des douleurs lorsqu'ils se contractent au niveau des lombaires.

Le grand fessier peut aussi connaître des tensions.

Une structure bien "charpentée"

LA COLONNE VERTÉBRALE CONSTITUE LA CHARPENTE DE NOTRE DOS. CETTE PIÈCE MAÎTRESSE DOIT SA RÉSISTANCE AUX 33 OS QUI LA COMPOSENT, ET NOTAMMENT SES VERTÈBRES LOMBAIRES. MAIS LE DOS NE SE RÉSUME PAS À CET EMPILEMENT OSSEUX. MUSCLES, DISQUES INTERVERTÉBRAUX ET LIGAMENTS JOUENT AUSSI LEUR PARTITION : SOUPLESSE, AMORTISSEURS, PROTECTION.

LES DISQUES

Positionnés entre chaque vertèbre cervicale, dorsale et lombaire, les disques intervertébraux sont de super amortisseurs grâce à leur noyau constitué essentiellement d'eau. Ils supportent jusqu'à 600 kg de charge! Grâce à ce cartilage dont l'extérieur est dur et l'intérieur mou, nos vertèbres peuvent bouger tout en assurant la solidité de notre colonne vertébrale.



LES VERTÈBRES

Notre dos est constitué d'un empilement de 24 vertèbres: 7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires. Cette structure osseuse permet au dos de se fléchir, se redresser, se tourner et protéger la moelle épinière. Les vertèbres les plus grandes et les plus solides sont celles qui font le plus parler d'elles: les lombaires. Ce sont elles qui soutiennent le poids de tout le corps.



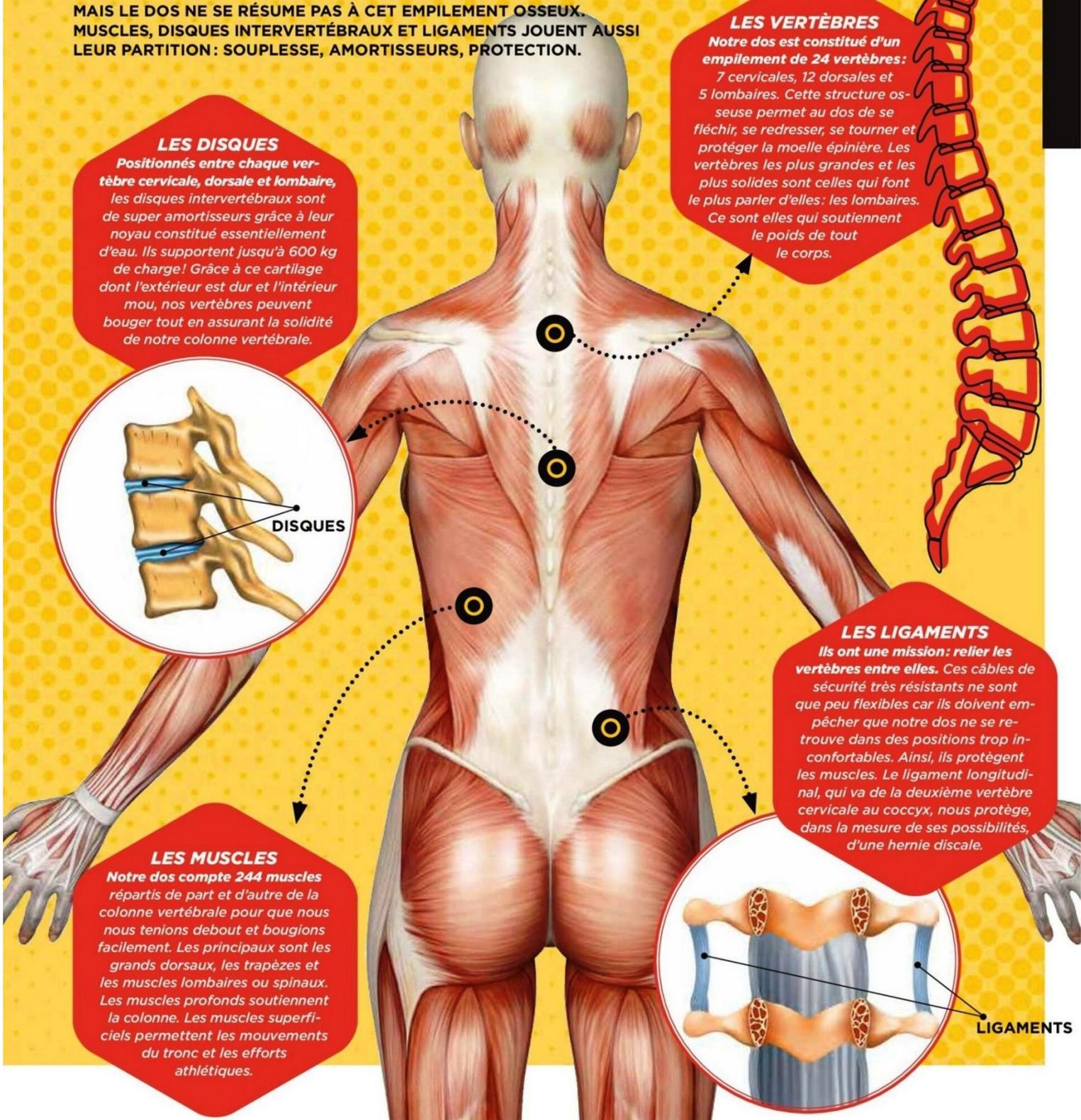
LES LIGAMENTS

Ils ont une mission: relier les vertèbres entre elles. Ces câbles de sécurité très résistants ne sont que peu flexibles car ils doivent empêcher que notre dos ne se retrouve dans des positions trop inconfortables. Ainsi, ils protègent les muscles. Le ligament longitudinal, qui va de la deuxième vertèbre cervicale au coccyx, nous protège, dans la mesure de ses possibilités, d'une hernie discale.



LES MUSCLES

Notre dos compte 244 muscles répartis de part et d'autre de la colonne vertébrale pour que nous nous tenions debout et bougions facilement. Les principaux sont les grands dorsaux, les trapèzes et les muscles lombaires ou spinaux. Les muscles profonds soutiennent la colonne. Les muscles superficiels permettent les mouvements du tronc et les efforts athlétiques.



Causes :

Dans la plupart des cas, il n'est pas possible de trouver la cause du mal de dos. Toutefois, la plus fréquente des lombalgies est la foulure d'un muscle ou d'un ligament.

Si la douleur au dos survient brutalement, c'est généralement le signe d'une déchirure musculaire, d'une entorse ligamentaire ou d'un problème de disque. La pression qui s'exerce sur le disque peut le faire gonfler et provoquer sa rupture, poussant le cartilage sur les côtés. Le cartilage presse alors sur le cordon nerveux de la colonne, provoquant une douleur intense.

Les personnes qui présentent une surcharge pondérale, qui ont une posture incorrecte ou dont des muscles du dos et de l'abdomen sont faibles ont un risque plus élevé de blessure.

Les causes principales :

- ✓ **Une sollicitation musculaire excessive** : Vertèbres, disques, muscles et nerfs sont impliqués dans une lombalgie à la suite d'un geste souvent anodin exécuté en extension ou en rotation dorsale. Étirements et exercices réguliers peuvent prévenir ce dysfonctionnement.
- ✓ **Une préparation physique inadaptée** : Sport et mal de dos sont souvent associés car la sollicitation musculaire est maximale en sport mais aussi parce que la préparation physique et les exercices pratiqués ne correspondent pas toujours au niveau de compétence des pratiquants.
- ✓ **Un mode de vie stressant** : Le stress dû aux pressions ressenties de la vie quotidienne intervient de manière diffuse et permanente dans les manifestations corporelles désagréables telles que migraine, maux de ventre ou contractions musculaires douloureuses principalement dans le dos, au niveau de la nuque et du bas du dos.

Symptômes :

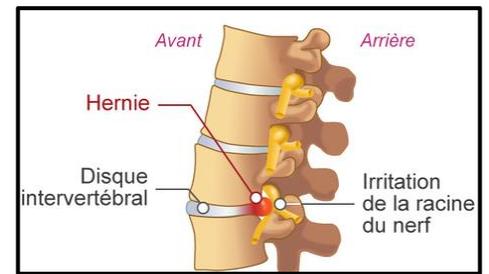
- Une douleur qui culmine le matin et qui s'améliore avec les mouvements et les étirements est souvent une indication d'un **traumatisme musculaire**. Par exemple quand elle est brutale au bas du dos, accompagnée d'une contraction intense et soudaine des muscles (c'est souvent le cas à la suite d'un faux mouvement ou après avoir porté une lourde charge)

Si une douleur de la partie inférieure du dos est plus intense la nuit et n'est pas soulagée par des exercices, elle peut être le signe **d'une douleur « projetée »** au dos à partir d'un autre organe, ou être le résultat d'un problème osseux.

- Une douleur qui descend tout le long de la partie postérieure d'une ou des deux jambes est un signe de **sciatique**. Si le nerf sciatique ou tout autre nerf du rachis est comprimé, il peut en résulter une exacerbation de la douleur lors des toux, des éternuements ou des efforts. Un autre symptôme de compression d'un nerf est la difficulté à lever la jambe alors qu'elle est tendue. Un glissement de disque est une cause sous-jacente possible de ces symptômes.

- Une douleur qui descend le long de l'une ou des deux jambes, cela peut être le signe d'une **hernie discale et/ou d'une sciatique**.

La hernie discale représente une saillie anormale du disque intervertébral. Un disque intervertébral est situé entre chaque vertèbre de la colonne vertébrale. Son rôle est de donner à la colonne vertébrale sa souplesse et d'amortir les chocs. Elle peut déclencher des douleurs lombaires seules si elle ne vient pas au contact du nerf mais une sciatique ou une cruralgie peuvent survenir en cas de compression nerveuse.



- Une douleur inflammatoire au bas du dos qui s'intensifie la nuit (signe possible d'une inflammation ou d'une tumeur).

Traitements :

Les conseils quand le mal n'est pas paralysant :

- 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* », affirme Violaine Foltz.
- Éviter le repos prolongé au lit.
- Tirer ou pousser les charges plutôt que les lever, maintenir l'alignement des vertèbres (ne pas courber le dos et plier les genoux).
- Bien ajuster son poste de travail (devant l'ordinateur, notamment).
- Faire des étirements, pratiquer régulièrement une activité physique et une activité permettant de détendre le dos (yoga, relaxation...)

1.1 Arthrose du DOS

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 ?

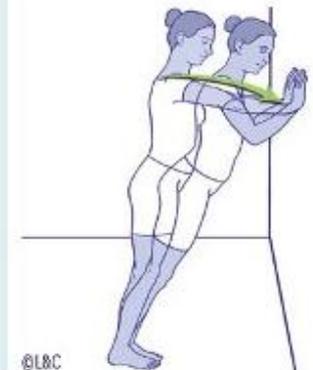
- Assurer un gainage du corps.

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

Dos
7/55

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 RÈGLES 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

1.2) Vertèbre bloquée

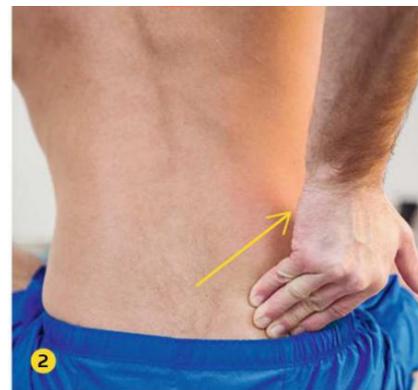
Un « faux mouvement », ça arrive à n'importe qui, n'importe quand, même sans force ni vitesse - par exemple lors d'un éternuement, d'un brossage de dent, d'un arrêt brutal du bus, pour attraper un verre, en répétant un mouvement lors de travaux... Si c'est un cas isolé, traitons-le avec ce que je vais vous proposer. Mais si ça revient, cela signifie qu'il faut chercher une solution ailleurs. Pour faire simple, on va dissocier le blocage unique du blocage récurrent

Traitement :

1) Pour Détendre :

Massage des muscles autour de la zone.

- ✓ Essayez de repérer la zone douloureuse et massez-la en mouvements circulaires avec une huile.
- ✓ Si c'est trop douloureux, demandez à quelqu'un de vous masser.
- ✓ Dix fois dans un sens, dix fois dans l'autre.
- ✓ Élargissez petit à petit la zone de massage, toujours en cercles et finissez par de grands massages transversaux.



2) Pour Reconstruire :

Mobilisation à l'étage + Bâton :

- ✓ Prenez un bâton et placez-vous en chevalier servant.
- ✓ Le bâton calé dans le dos, à l'étage vertébral douloureux.
- ✓ Cumulez les paramètres : extension ou flexion, inclinaison à droite, puis à gauche, rotation droite, puis rotation gauche pour ressentir la zone de restriction de mobilité.
- ✓ Dans la zone la plus inconfortable, inspirez et expirez bien fort. Il est possible qu'au bout de quelques respirations, vous sentiez un petit « cloup » tout mou, signe de la libération des tissus !



Pour une lombalgie ou une hernie discale :

En urgence on recherchera la détente en se plaçant en position allongée sur le côté en chien de fusil aussi appelée PLS (Position Latérale de Sécurité).



La posture nommée Child Pose (posture de l'enfant) ou aussi Prayer Pose (posture en prière) convient aussi en urgence. C'est un étirement doux sans exacerbation de la douleur en position quadrupédique. Il consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et à rester ainsi immobile durant 3 minutes.



D'autres moyens de traiter :

1- Le port d'une ceinture lombaire et les vêtements de soutien.

2 - **Un appareil d'étirement** : Il est possible d'utiliser un *appareil d'étirement*. La passivité de la posture requise ne correspond pas à l'idée que nous nous faisons d'un corps réactif doté de capacités naturelles d'adaptation, acquérir un rouleau de massage nous parait plus raisonnable financièrement et surtout plus efficace.



3 - massages préparatoires avec rouleau

Les massages du dos avec rouleau sont préparatoires aux autres exercices. Comme tout massage musculaire il permet de diminuer l'adhérence tissulaire cutanée en agissant sur les fascias des muscles, c'est à dire le tissu conjonctif qui entoure les muscles. Le foam roller est un cylindre de mousse dure d'aspect lisse ou bosselé selon les modèles. Pratiqués régulièrement durant une minute chacun à un rythme lent de 50 mouvements par minute.



1.3) Lumbago ou Lombalgie

Le lumbago est « juste » un spasme musculaire. Un muscle TROP contracté

Pour un lumbago, il n'y a pas de mouvement meilleur qu'un autre. Il doit juste être progressif, fait régulièrement et dans le plaisir si possible !

Traitement :

3) Pour Détendre :

Dos rond/dos creux :

- ✓ 1 Faites une rétroversion du bassin, en enroulant les fesses, les lombaires, les thoraciques et votre tête pour regarder entre les deux jambes.
- ✓ 2. Puis, creusez le haut de la tête, le milieu du dos en sortant au maximum les fesses comme Kim Kardashian. À réaliser de 20 à 30 fois. Vous allez vite sentir un soulagement

2 exercices

POUR DÉTENDRE



TROIS POSTURES DE YOGA POUR DÉBUTER

Attention, ces postures peuvent être contre-indiquées. En cas de pathologie ou de grossesse, demandez un avis médical. Et, à la moindre douleur, stoppez tout.



Le chien tête en bas, ou Adho Mukha Svanasana

Placez-vous à quatre pattes, genoux alignés à la largeur des hanches et mains alignées dans le prolongement des épaules. À l'expiration, relevez les genoux vers le haut et repoussez le sol avec les mains. Vos talons touchent le sol ou non, selon votre souplesse. Relâchez ensuite tête, cou, épaules.

VARIANTE : posez les mains sur une chaise ou un support au sol et/ou gardez les genoux légèrement pliés. Levez une jambe vers le ciel, la droite puis la gauche successivement.

BÉNÉFICES : étirement de la colonne vertébrale et des muscles des jambes.

La posture de l'enfant, ou Balasana

Mettez-vous à genoux, les fesses sur les talons. Ensuite, penchez le corps vers l'avant jusqu'à ce que votre front touche le sol. Vos genoux peuvent être un peu écartés.

VARIANTE : bras le long du buste, genoux ouverts (pour les femmes enceintes, notamment).

BÉNÉFICES : étirement du bas du dos et des cuisses, détente.



La torsion allongée, ou Jathara Parivartanasana



Allongez-vous sur le dos, bras écartés de chaque côté, jambes serrées et pliées vers la poitrine, à 90° du tronc. À l'expiration, déposez vos genoux sur un côté et tournez la tête de l'autre, les épaules collées au sol. Répétez l'opération de l'autre côté.

VARIANTES : une seule jambe à 90°, l'autre reste détendue, au sol.

Ou, à l'inverse, faites pivoter les deux jambes, mais tendues ou presque.

BÉNÉFICES : ouverture de la cage thoracique, étirement des muscles du dos et des fessiers, abdominaux tonifiés.

La prière :

- ✓ Depuis la position quatre pattes, posez les fesses sur les talons et cherchez à poser les mains ouvertes sur le sol, bras tendus et la tête le plus loin possible devant vous.
- ✓ Dans cette position, inspirez et soufflez par la bouche.
 - À chaque expiration, sentez le sommet du crâne s'éloigner du bassin.
 - À chaque inspiration, essayez de vous grandir et d'aller le plus possible vers l'avant.
- ✓ Revenez en quatre pattes en enroulant lentement. 90 secondes.



1 Prendre les bons médicaments

Au moment de la crise, il est conseillé de prendre du paracétamol et éventuellement des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) si l'effet du paracétamol est insuffisant. Ils font passer la douleur plus rapidement. « Mais surtout pas de corticoïdes ou de myorelaxants, inefficaces, ni d'opiacés, à réserver aux douleurs intenses, durables et résistantes. Ils n'ont pas leur place dans le traitement du lumbago », prévient le Pr Daniel Séréni, spécialiste en médecine interne.



2 Porter une ceinture lombaire

En phase aiguë de lombalgie douloureuse, on peut porter une ceinture lombaire avec baleines. Pour le Pr Séréni, celle-ci peut « aider à soulager la douleur et permettre de reprendre ses activités plus rapidement ». Veillez toutefois à ne pas la porter en permanence, parce qu'elle peut gêner certaines activités.

3 Se remettre en mouvement

« **Après un bref repos**, pour laisser à la douleur aiguë le temps de diminuer (entre 30 minutes et 2 à 3 heures), il est essentiel de reprendre des mouvements », affirme Alban Plantin, kinésithérapeute et formateur en école de kiné. « C'est se remettre en mouvement qui soigne le lumbago », abonde son confrère Nicolas Tikhomiroff, kinésithérapeute et ostéopathe.

Comment faire ? « Il n'y a pas "une" solution miracle. À chacun de trouver sa position la plus supportable et la moins douloureuse possible », reprend notre expert, alias Monsieur Clavicule sur les réseaux sociaux : assis, debout, ou allongé sur un sol assez dur, les jambes surélevées à l'équerre sur une chaise. Puis, dès que son corps le permet, on recommence progressivement à bouger.

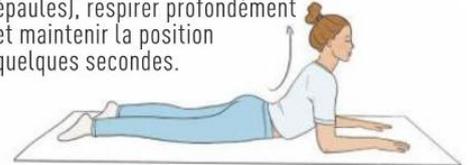
LES EXERCICES QUI SOULAGENT

À faire sans forcer, sans aggraver la douleur.
Exercices réalisés avec Nicolas Tikhomiroff et Alban Plantin.



▲ Allongé sur le dos, saisir l'arrière de ses genoux et les rapprocher lentement du thorax. Puis les basculer de gauche à droite.

▼ Allongé sur le ventre, redresser le dos en prenant appui sur les coudes (placés sous les épaules), respirer profondément et maintenir la position quelques secondes.



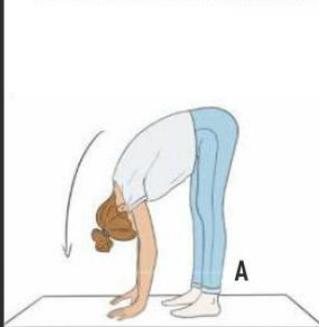
► Assis, placer un coussin au niveau des lombaires, joindre ses mains vers l'avant et pratiquer des mouvements d'antéversion et de rétroversion du bassin (vers l'avant, vers l'arrière). Fléchir le buste vers l'avant en ayant pris soin de bien écarter les pieds au sol, puis se redresser.



◀ À 4 pattes, entamer des mouvements dos rond/dos creux.



► Incliner le buste, et peu à peu allonger les bras vers l'avant, pour étirer la colonne vertébrale sans créer de tension.



▲ A. Debout, jambes tendues légèrement écartées, se pencher en avant et chercher à aller le plus bas possible, tout doucement, les mains vers le sol. Remonter lentement en position debout.



B. Se hisser sur la pointe des pieds pour étirer la colonne, et redescendre pieds à plat.



C. Faire quelques montées de genoux, vers l'avant.



D. Faire des montées de genoux sur les côtés, puis se remettre à marcher, tranquillement, quitte à s'aider d'une canne au début.



4 Se rassurer

« **Un lumbago est certes impressionnant** car la douleur est vive, mais il est bénin. La douleur est plutôt considérée comme la perception d'une menace par notre cerveau », indique Alban Plantin. « Il n'est pas synonyme de lésion, de maladie, de modification de la structure anatomique », rassure le Pr Séréni. Indéniablement, le mental joue et la peur de la douleur l'exacerbe. « Il est important de ne pas céder à la panique, de dédramatiser, de se rassurer en se disant que cela ne va pas durer, confirme Nicolas Tikhomiroff. En général, les douleurs régressent au bout d'un à trois ou quatre jours. »

Dans quels cas consulter ?

■ **SI LE MAL DE DOS s'accompagne d'une douleur dans la poitrine, dans le bras gauche, et/ou de sueurs froides, de malaise ou de lèvres bleutées, appelez immédiatement le 15.**

■ **SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS violentes et durables au niveau des lombaires, et que cette lombalgie s'accompagne**

de forte fièvre, de toux, d'un malaise général, ou de sensations inhabituelles au niveau des bras et des jambes, mieux vaut consulter rapidement son médecin.

■ **SI VOTRE MAL DE DOS survient fréquemment et sans raison apparente, et que vos douleurs ne diminuent pas après 2 semaines de traitement.**

DU CHAUD OU DU FROID ?

Plutôt du chaud, mais les pommades à base de poivre ou de piment à l'effet antalgique, comme l'application d'une bouillotte ou d'un patch chauffant, sont moins efficaces sur le bas du dos que sur une douleur au poignet ou à la cheville par exemple, car la zone musculaire à atteindre est beaucoup plus profonde. Néanmoins, ils soulagent certaines personnes.

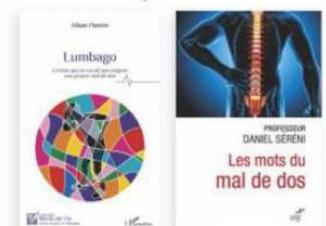


Info plus

La place de la kinésithérapie.

Elle n'est pas indiquée en première intention, parce qu'une personne souffrant d'un lumbago très violent ne pourra pas être manipulée. À plus long terme, un suivi approprié en kinésithérapie renforce la musculature dorsale et abdominale, afin de prévenir l'apparition de récurrences ou d'une lombalgie chronique.

À lire



Lumbago, le kiné qui ne savait pas soigner son propre mal de dos, Alban Plantin, éd. L'Harmattan, 15 € (janvier 2024).

Les mots du mal de dos, Pr Daniel Séréni, éd. du Cerf, 20 €.

4) Pour Reconstruire :

Bird dog :

- ✓ À quatre pattes, essayez de garder le rachis le plus neutre possible - à savoir un peu cambré si vous l'êtes naturellement ou légèrement dos rond.
- ✓ Selon votre courbe naturelle, essayez de lever un bras tandis que vous tendez la jambe opposée.
- ✓ Tenez la position pendant 10 secondes, en poussant le plus loin possible le bras vers l'avant et la jambe vers l'arrière.
- ✓ Reposez et changez de côté.
- ✓ Dix fois 10 secondes de chaque côté.

Vous allez petit à petit engager la musculature, et n'oubliez pas : le meilleur moyen pour détendre un muscle, c'est de l'activer.



Soulager

LA LOMBALGIE CHRONIQUE SANS CHIRURGIE

7%

des lombalgies (en moyenne) deviennent chroniques.

Source: HAS, 2019.

DES TECHNIQUES PEU INVASIVES SOULAGENT LES MAUX DE DOS PERSISTANTS, SANS PASSER PAR LA CHIRURGIE (QUI NE PEUT RIEN CONTRE LES DISQUES USÉS) NI L'ARTHRODÈSE (FUSION DE VERTÈBRES DOULOUREUSES), QUI NE FAIT PAS MIEUX, POUR GÉRER LA DOULEUR, QUE LA RÉÉDUCATION ASSOCIÉE À DES THÉRAPIES COGNITIVES.

LA RADIOFRÉQUENCE SOUS SCANNER LE COURANT PASSE !

Empêcher les racines nerveuses de transmettre le signal douloureux, tel est le principe de ce traitement.

Guidé par le scanner, le radiologue implante quatre aiguilles dans le dos qui délivrent des ondes électriques et de la chaleur (80 °C). Au bout d'une minute trente, la gaine des nerfs est suffisamment abîmée pour devenir inactive. Et ce, pendant environ deux ans ! Un bel exploit, mais « cela ne fonctionne que si la douleur vient d'une partie bien particulière de la vertèbre : les articulaires postérieures », minore le D^r Bailly. Une étude parue en 2023 dans la revue de référence, *Radiology*, montre qu'associée aux infiltrations, la radiofréquence sous scanner améliore la prise en charge de la sciatique causée par une hernie discale lombaire. « Les résultats sont extraordinaires, affirme le D^r Napoli, auteur de l'étude. Les patients ont repris leurs activités normales en l'espace d'une journée. »



LES INFILTRATIONS POUR ATTÉNUER LES SCIATIQUES

Cette technique consiste à introduire une aiguille entre deux vertèbres jusque dans un espace bien précis qui entoure le sac contenant les racines nerveuses et à y injecter des anti-inflammatoires. Cela prend une petite demi-heure et le soulagement peut intervenir dans les quarante-huit heures. « Mais attention, prévient le D^r Bailly, ce n'est efficace que pour les sciati-ques. Et l'effet est transitoire. » En revanche, l'acte peut être répété, mais pas plus de trois fois

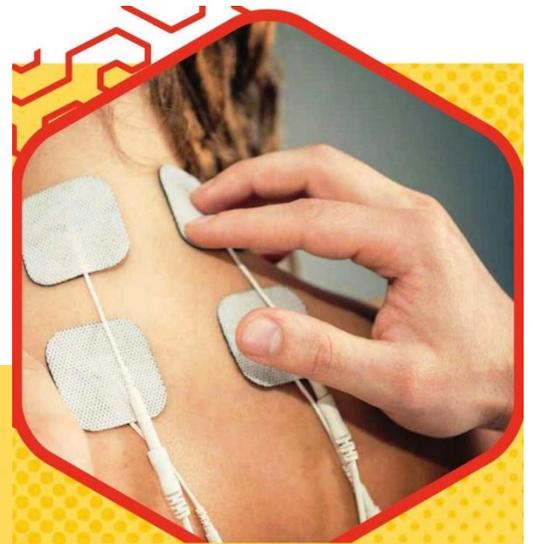
dans l'année. Des médecins français ont aussi mis au point une technique d'infiltrations de corticoïdes directement dans le disque intervertébral. Une étude publiée en 2017 dans les *Annals of Internal Medicine*, menée par l'équipe du P^r François Rannou, rhumatologue à l'hôpital Cochin, à Paris, chez des personnes souffrant de sciati-ques depuis quatre ou cinq ans, montre que la douleur diminue de moitié en un mois. Mais le soulage-ment n'est perceptible que durant quelques mois.

LA NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE TRANSCUTANÉE POUR TROMPER LE CERVEAU

Les douleurs lombaires, comme toutes les autres, dépendent en grande partie de notre cerveau. Ce dernier a la capacité de contrôler la douleur - c'est l'effet inhibiteur - ou de l'amplifier - c'est l'effet excitateur. Mais, en cas de douleur chronique, tout le système dysfonctionne. Pour le remettre en route, la pièce maîtresse, c'est encore le cerveau. La neurostimulation électrique transcutanée (Tens) va, en fait, le leurrer. L'envoi d'un courant électrique de faible intensité via des électrodes fixées sur le dos sature le cerveau de messages. Il n'envoie de ce fait pas celui de la douleur. Evidemment, la Tens n'agit pas sur la cause profonde d'une lombalgie chronique mais, selon la Haute Autorité de Santé, « elle peut être utile pour le contrôle de la douleur afin de réduire le besoin de médicaments ». Quant au Collège de la masso-kinésithérapie, il estime qu'elle fa- vorise « une reprise des activités plus sereine. En kiné, on a la possi- bilité de l'essayer avant de la prescrire ».

LA NATATION, OUI ET NON

« Il n'y a pas plus d'arguments pour proposer la natation au lombalgique chronique que pour la lui interdire », estime une équipe de médecins de la clinique Les Grands Chênes, à Bordeaux (33), dans une étude publiée en 2018 dans la revue *Médecins du sport*. En fait, le meilleur sport, c'est surtout celui que l'on aime et que l'on va pratiquer durablement.



4 - Les médicaments anti-douleur :

Des remèdes tels que médicaments anti-inflammatoires (**kétoprofène, ibuprofène...**) et myorelaxants pour les muscles du dos peuvent aussi être pris dans l'urgence et bien sûr toujours sous le contrôle d'un professionnel de santé. Ces médicaments soulagent mais n'évitent pas les récurrences et ne s'attaquent pas aux réels problèmes dorsaux (faiblesses, raideurs et compensations musculaires). Il est donc préférable d'anticiper le dos bloqué ou la barre du lumbago en appliquant nos exercices préventifs.

Le repos au lit n'est habituellement pas recommandé, mais s'il est nécessaire, il ne devrait pas dépasser un ou deux jours. Il faut éviter de soulever des objets lourds, mais continuer avec les activités d'intensité légère. Outre la perte de poids, on recommande à la plupart des gens d'améliorer leur posture ou de faire des exercices avec des haltères pour renforcer les muscles et les ligaments de la partie inférieure du dos. La musculation est un élément normal de toute guérison d'un traumatisme musculaire ou ligamentaire.



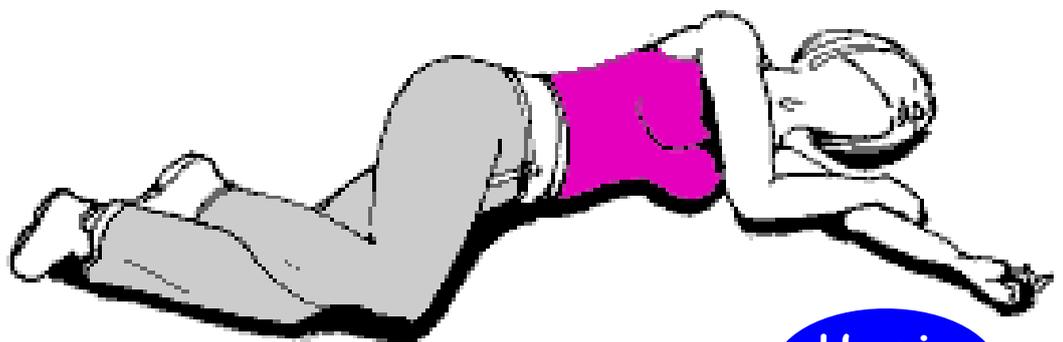
UN PROGRAMME POUR SE RÉHABILITER À L'EFFORT

On a beau savoir que « le traitement, c'est le mouvement », il n'est pas évident de faire le premier pas. Pour l'accompagner, un programme de reconditionnement à l'effort peut être prescrit aux patients dans l'impasse. Pendant trois à quatre semaines, ils enchaînent différents exercices de musculation, d'endurance et de souplesse. Le but étant de modifier durablement les habitudes de vie et d'empêcher la sédentarité de s'installer à nouveau. Le fait d'être pris en charge par une équipe composée de médecins, kinésithérapeutes, ergothérapeutes et professeurs d'éducation physique et sportive fait toute la différence : « Le réentraînement à l'effort est la seule technique de rééducation ayant un haut niveau de preuve scientifique », estime la HAS.

1.4) Hernie Discale

Une hernie discale lombaire ressemble à une douleur en barre horizontale, parfois associée à une irradiation sur le trajet du nerf sciatique ou du nerf crural (cf. sciatique et cruralgie).

Les douleurs des hernies sont parfois très invalidantes et ne peuvent être calmées que par le repos et une **position en chien de fusil** qui détend le nerf de la jambe.



Hernie
18/55

5 FAITS À CONNAÎTRE SUR LA HERNIE DISCALE

1. En dehors de la perte de force, difficulté à la marche sur les talons, sur la pointe de pied, difficulté à retenir les urines ou les selles, une hernie discale n'est pas considérée comme « grave ».
2. L'intensité de la douleur n'est pas un facteur de pronostic d'évolution défavorable : vous pouvez avoir TRÈS MAL pendant un temps et retrouver un dos en pleine santé.
3. Une hernie discale cicatriserait sous trois ans (du fait de la faible vascularisation) ; le disque mettrait trois ans à cicatriser. Cependant, la douleur ne serait pas en lien avec le temps de cicatrisation du disque. En bref, vous pouvez ne plus avoir mal et votre hernie être encore un train de cicatriser.
4. Une hernie peut parfois être d'allure mécanique : douleur au mouvement, calmée par le repos ET parfois inflammatoire, douleur au repos, calmée par le mouvement... et parfois... les deux en même temps, douleur au repos ET au mouvement. Dans ces cas (plus rares), on prend le temps avec un kiné de trouver les mouvements qui amoindrissent les douleurs. Dans les cas encore plus rares ou AUCUN mouvement n'améliore, des stratégies médicamenteuses seraient à préférer.
5. Le mouvement est utile pour cicatriser. Pendant longtemps, on a pensé que, face à une hernie, la solution était de protéger le dos. Aujourd'hui, on se rend compte que le repos ou la protection du dos amène d'autres formes de douleur. En particulier des douleurs du système central de la douleur. D'autre part, gardons en tête que la contrainte (le mouvement) permet d'apporter une bonne circulation du sang (et donc des nutriments), nécessaire à la cicatrisation des tissus, mais aussi permet d'entretenir les capacités physiques du corps. De manière assez paradoxale et contre-intuitive, y compris face à une hernie discale, mieux vaut continuer de bouger (en respectant le juste dosage entre l'inconfort et la douleur) que de ne plus rien faire.

Les infiltrations

- Pour qui ? Pour les douleurs de type sciatique, intenses et très localisées. Les infiltrations sont proposées lorsque le traitement anti-inflammatoire a échoué. « *Les infiltrations peuvent aider le patient à tenir le choc* ». L'effet antalgique est rapide, mais il ne dure pas plus de quelques mois.
- Comment ? Un anti-inflammatoire puissant, dérivé de la cortisone, est injecté directement dans une articulation ou un nerf douloureux, parfois sous anesthésie locale. L'infiltration peut être faite au cabinet du rhumatologue. Dans l'idéal, le geste est guidé sous contrôle radiologique.

Traitement :

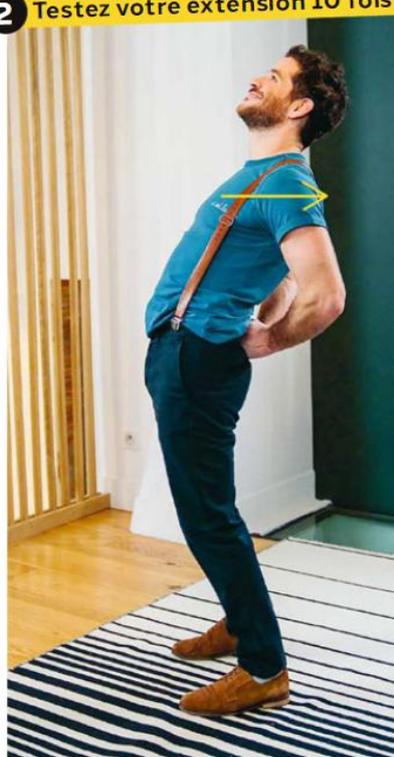
1) Pour détendre :

1 Testez votre flexion 10 fois



Cela vous fait du bien ? Votre préférence directionnelle est **LA FLEXION**.

2 Testez votre extension 10 fois



Cela vous fait du bien ? Votre préférence directionnelle est **L'EXTENSION**.

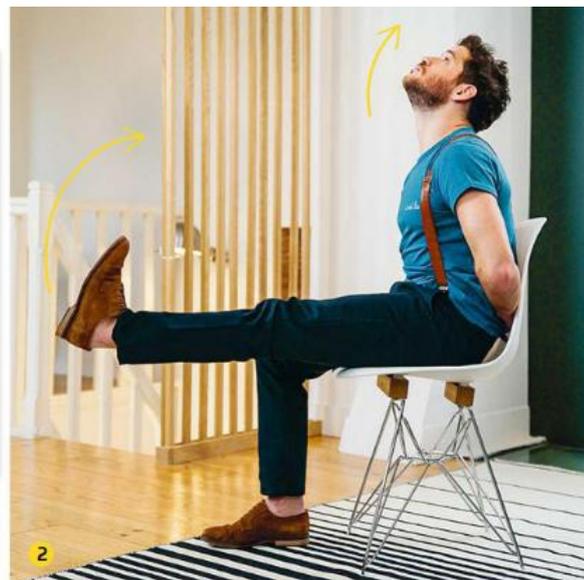
3 Testez votre inclinaison 10 fois



Cela vous fait du bien (testez à gauche et à droite) ? Votre préférence directionnelle est **L'INCLINAISON**.

Le neurodynamique :

- ✓ Arrondissez les lombaires puis positionnez les mains derrière le dos,
- ✓ Tendez la jambe, ramenez la tête en arrière en gardant le dos rond,
- ✓ Puis pliez la jambe en gardant le dos courbé et fléchissez la tête en même temps.
- ✓ Réalisez ce mouvement de 10 à 30 fois lentement (3 secondes par mouvement).



La suspension :

- ✓ Mettez les deux mains sur un bureau ou un canapé et prenez bien appui dessus, comme si vous vouliez monter dessus...
- ✓ Sauf que vous allez faire l'inverse : relâchez les jambes pour créer une distraction verticale au niveau des lombaires.

Même si ce n'est pas la panacée, chez certaines personnes, la suspension permet un relâchement. À l'inverse, chez d'autres, elle peut augmenter la douleur, donc n'insistez pas si c'est votre cas.



2) Pour Reconstruire :

L'idée, c'est d'intégrer dans un premier temps les mouvements qui vous font du bien et dans un deuxième temps ceux qui vous faisaient du mal.



Votre préférence directionnelle est l'extension ?

- ✓ 1. Faites 10 extensions debout avec les poings dans le bas du dos.
- ✓ 2. Vous sentez que cela fait du bien mais la douleur persiste ? Ajoutez des pompes en sphynx, 10 fois, 4 séries.

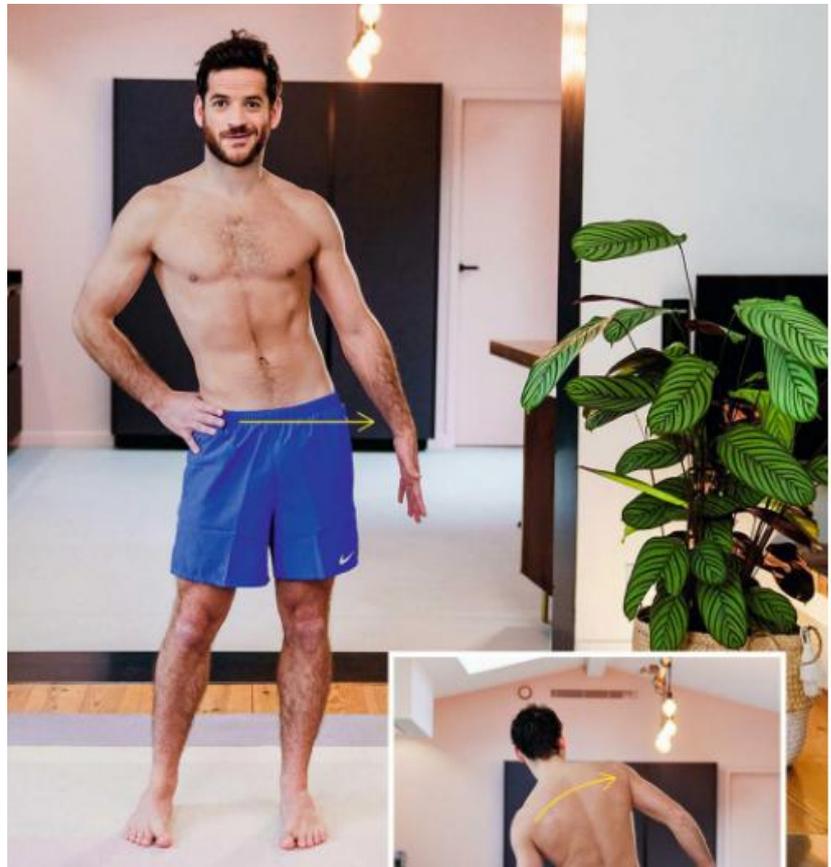
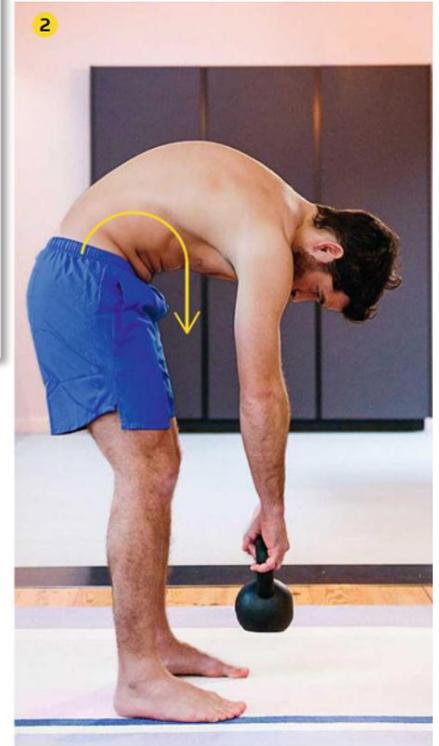


Votre préférence directionnelle est la flexion ?

- ✓ 1. Faites 10 flexions debout en descendant le plus bas possible en douceur. Si c'est trop sensible, vous pouvez plier les genoux.
- ✓ 2 Vous sentez que cela fait du bien mais la douleur persiste ? Ajoutez du poids. 10 répétitions. 4 à 6 séries. 1 min de repos entre chaque.



Variante



Votre préférence directionnelle est l'inclinaison ?

- ✓ 1. Faites 10 inclinaisons dans le sens qui vous soulage (quand cela vous fait du bien).
- ✓ 2. Vous sentez que cela fait du bien mais la douleur persiste ? Ajoutez du poids. 10 inclinaisons, 4 séries

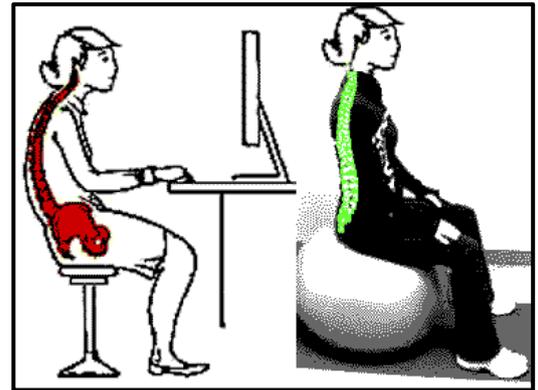


1.5) Prévention & Étirements :

Le renforcement musculaire du dos est la seule solution efficace et durable face au mal de dos. En association avec des **massages** pour diminuer l'adhérence des fascias et des **étirements** pour augmenter l'amplitude des mouvements du bassin.

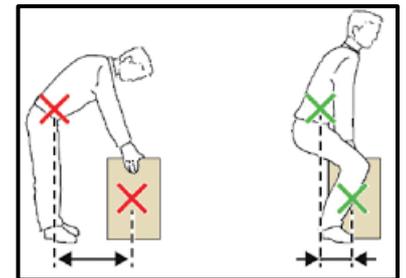
Les mouvements quotidiens :

On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou même au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires et affiner les sensations d'équilibre postural.

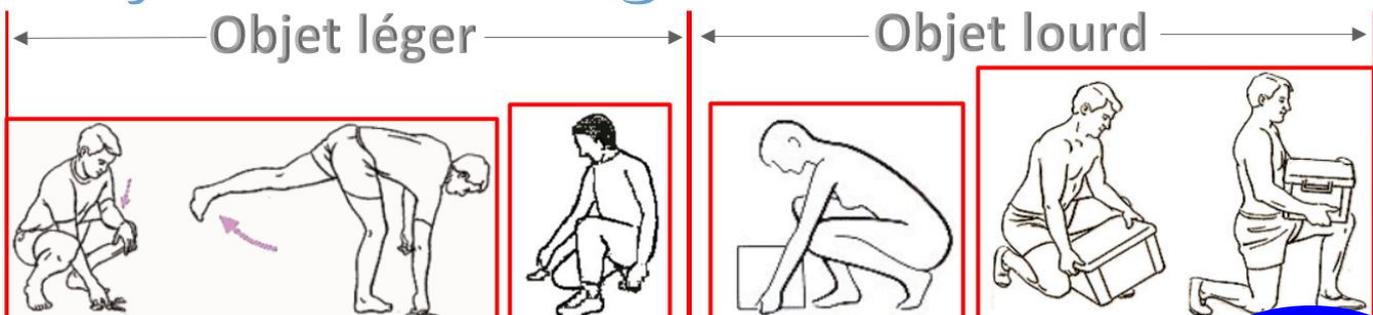


Une position de travail ergonomique :

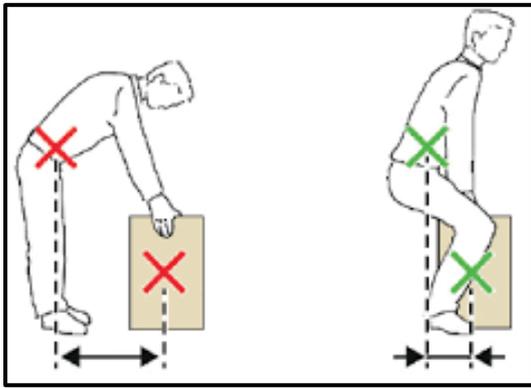
- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Éviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos 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



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



Ne pas faire, ni le dos rond ni le dos trop cambré !



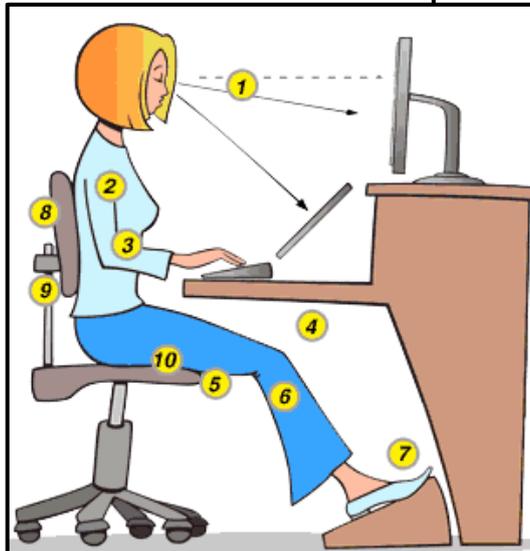
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures ou chaussettes !

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



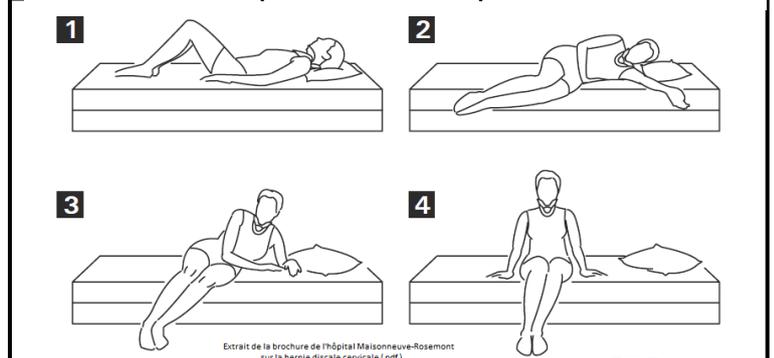
Une position de travail ergonomique :

- 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 :



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

Illustration : Sophie Jacopin

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.

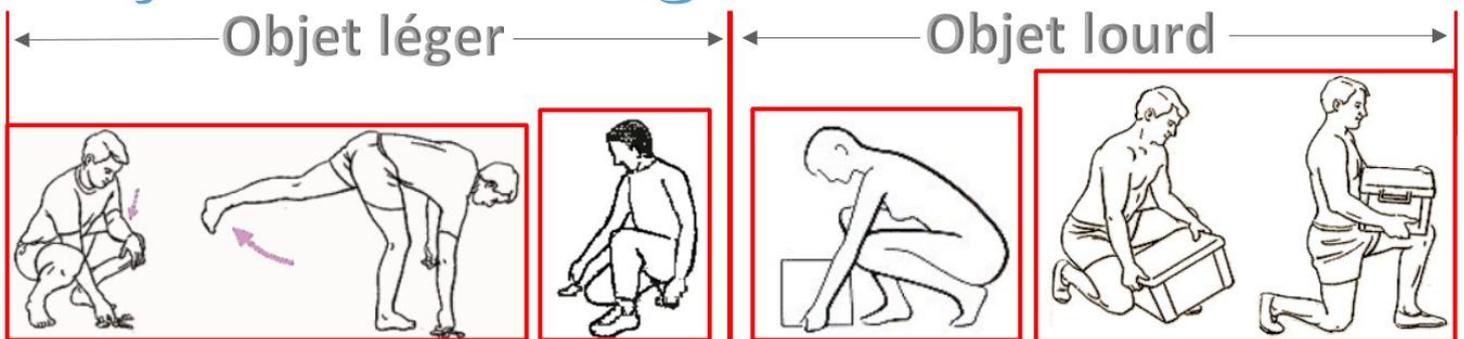
Se résorbe spontanément en 4 à 5 mois. Soulagement de la douleur par antalgiques ou le recours à des injections de corticoïdes. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour supprimer l'hernie discale si celle-ci est la cause de la sciatique.

Position en chien de fusil

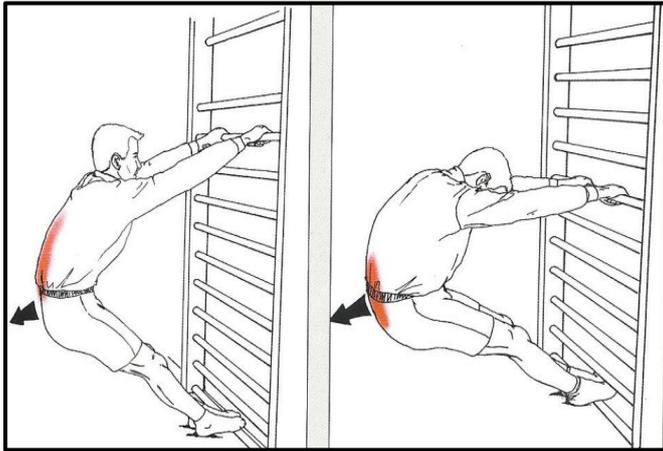


En urgence contre le **mal de dos**

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

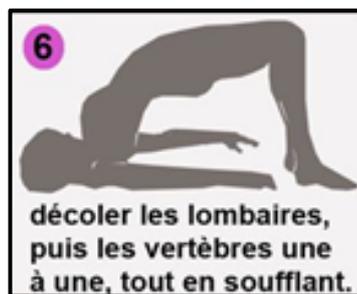


a) Étirements du BAS du dos (lombaires).



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.



Ne pas forcer sur la cambrure

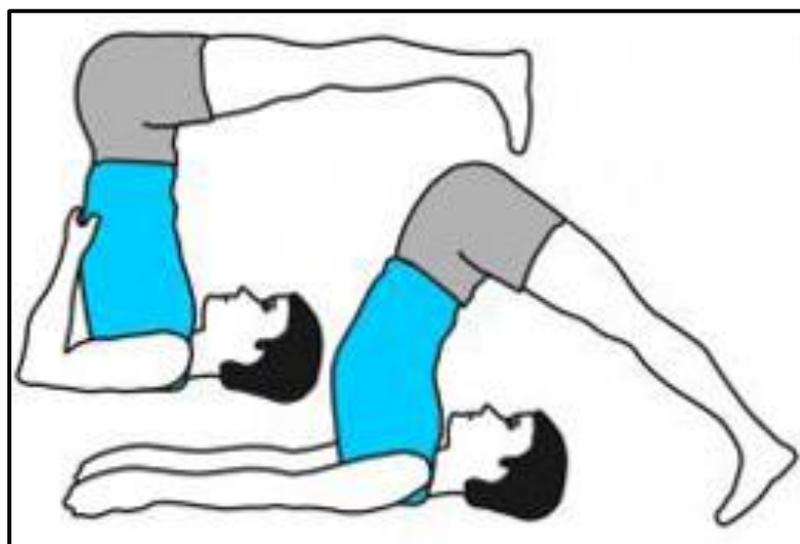
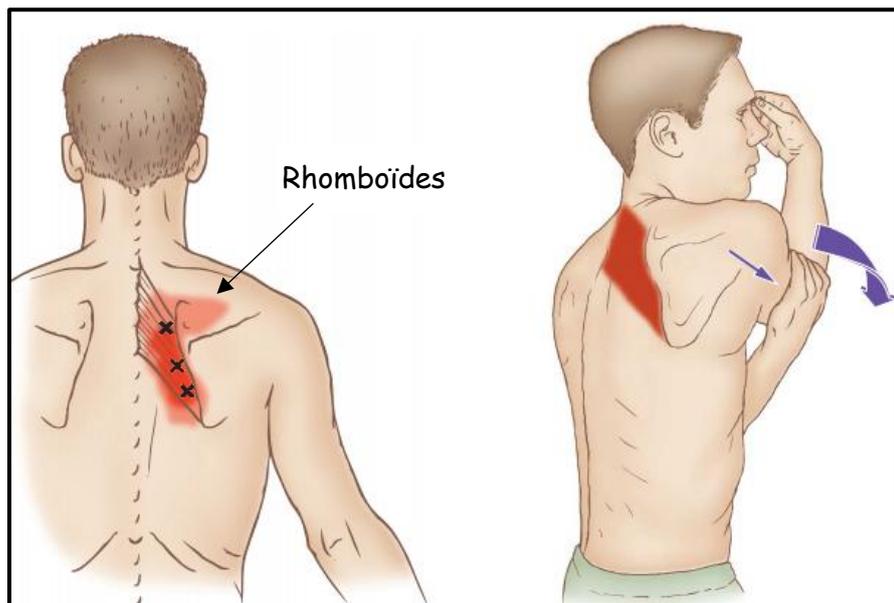
Finir par la position de l'enfant



Relâchez tout, détendez-vous
Respirez par le ventre et sentez l'air qui étire le bas du dos.
Restez quelques mn dans cette position.

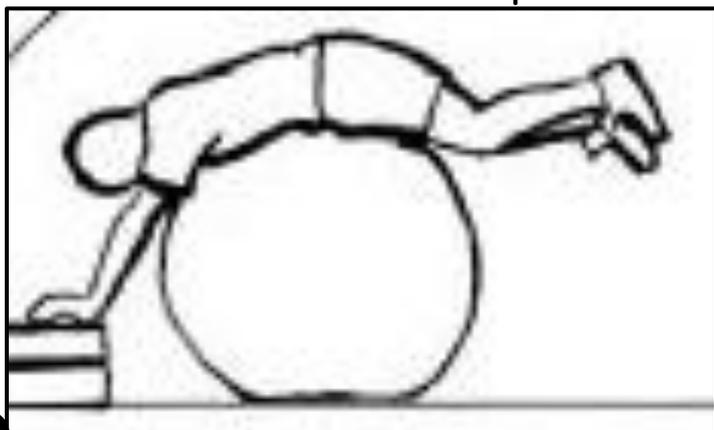
Vous pouvez finir en prononçant le mantra "OM SHAKTI MA" 9 propice à soulager le bas du dos

b) Étirements du HAUT du dos.

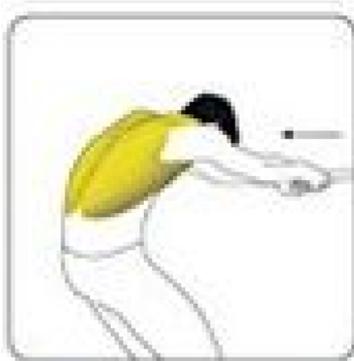
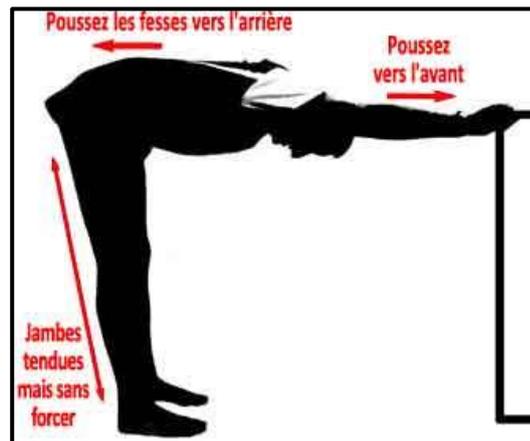
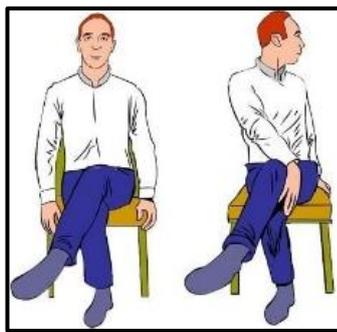


Sur Swiss-Ball

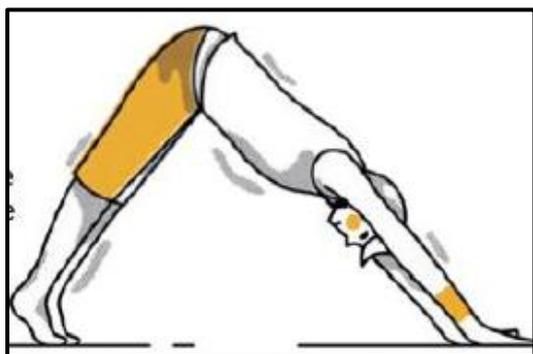
pour une décontraction complète du dos...



c) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



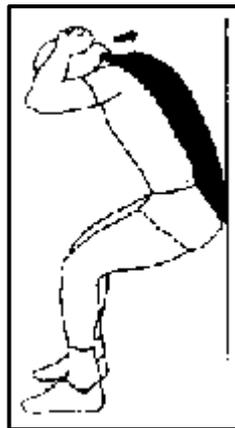
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.



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

Décreuser 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

Reprenez

DosEtir
29/55

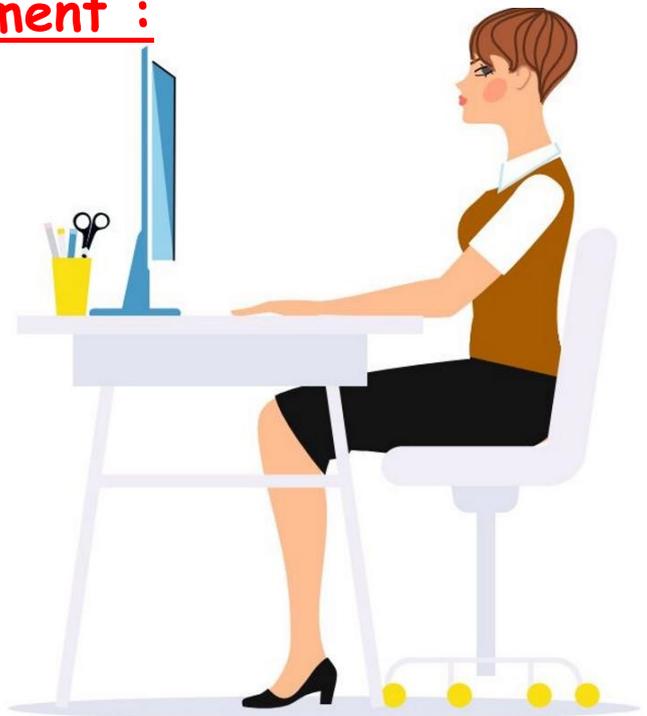
1.6) Soulagement et Renforcement :

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. ■

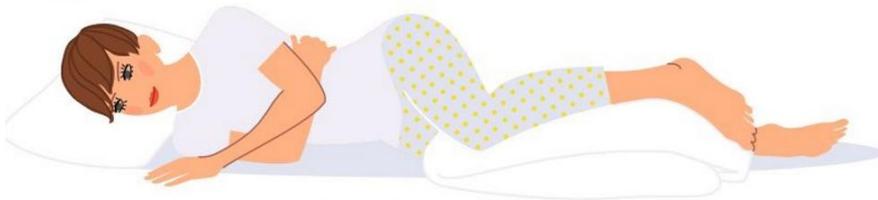


1 SI JE PASSE TOUTE LA JOURNÉE DEVANT MON ORDINATEUR

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 décambrer 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.

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 à cinq répétitions suffisent à détendre...

**Dos
31/55**

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.

1



**NOTRE
EXPERT**

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

**Dos
32/55**

2

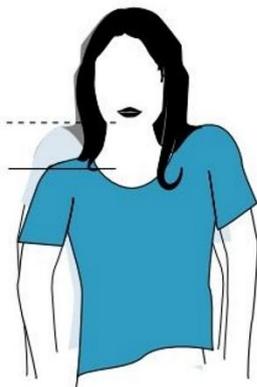
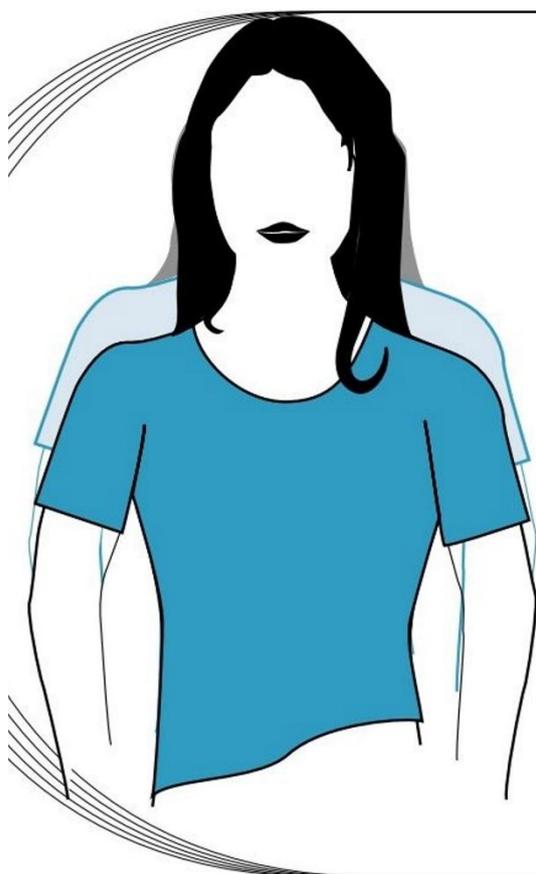
On soulage les tensions cervicales

- 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

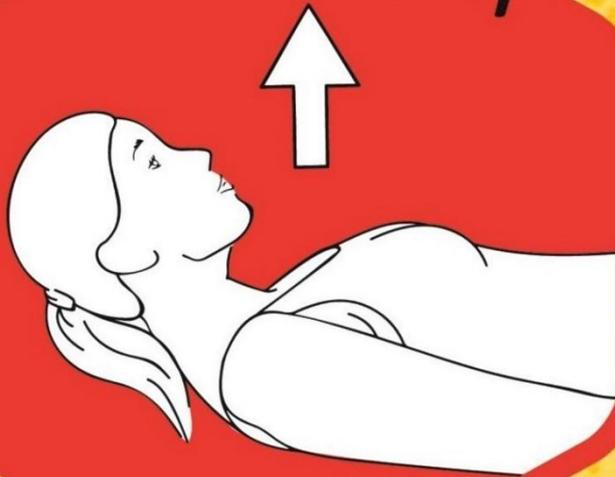
« Vous vous lavez les dents tous les jours, c'est ancré dans vos habitudes. Hélas, pour le dos, cette hygiène quasi quotidienne n'a rien d'évident », regrette Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute spécialisé en médecine du sport. Afin de soulager mais aussi de prévenir le retour des douleurs, il a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

Dos
35/55

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**

9 SOULAGE **DOS**

2bis Pince Assis **3** RENFO **Good Morning**

8 SOULAGE **4** SOULAGE

Dos creux Dos rond **5** SOULAGE **Sphinx**

7 SOULAGE **6** SOULAGE

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

Gainage dorsal RENFO

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

11

12

1

SOULAGE Psoas

10

2 Gainage Coudes

RENFO

RENFO

SOULAGE

9

SOULAGE

3

DOS

Niveau 2

3

Pince debout

8

RENFO

4

RENFO

7

5

Reverse Planck

SOULAGE Hip Thrust

6

SOULAGE

SOULAGE

5

Chaine posterieure

SOULAGE

6

Lombaires

SOULAGE

4

Chien Tête en bas

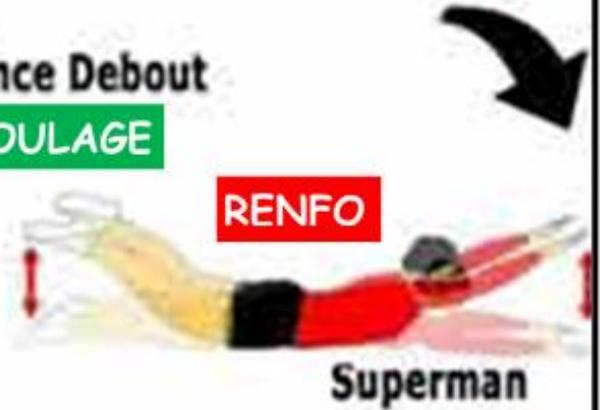
SOULAGE

3

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

Je me suis inspiré de ce super site créé par [Bruno Chauzi](#), professeur certifié Education Physique

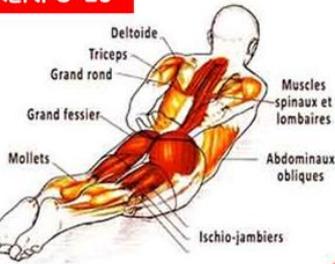
12 exercices pour le DOS - Niveau 3



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"



Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 😊

4. ÉTIREMENT 30"



3. RENFO 30"



back exercises

HELPS REDUCE LOWER BACK PAIN, TENSION, STIFFNESS AND SORENESS

10 RENFOS

10 ÉTIREMENTS

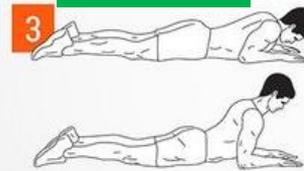


10 bottom to heels stretch



10 opposite arm / leg raises

10 ÉTIREMENTS



10 back extensions



10 bridges

10 ÉTIREMENTS



10 knee rolls



Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 😊

Pour renforcer les muscles des cervicales :

Gainage cervical antérieur :

Écartez 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 :

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



Les exercices avec TRX & Elastiques sont idéaux pour la rééducation !

Dos 39/55

6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4

1 Pieds décalés

3 Pieds joints

Avec un bras Pieds décalés 4

Avec un bras Pieds joints 5

Pieds Décalés ou joints 3 ou 4

2

3

3 ou 4

Pieds Décalés ou joints

A B C

2 Lombaires

3

3

4 exos Trapèzes

3

3

4 Cambrez le dos

3

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

DORSAUX

3

Rhomboïdes & Trapèzes

Rhomboïde

Infra-épineux

Petit rond

Grand rond

Lombaires

Trapèze supérieur

Trapèze moyen

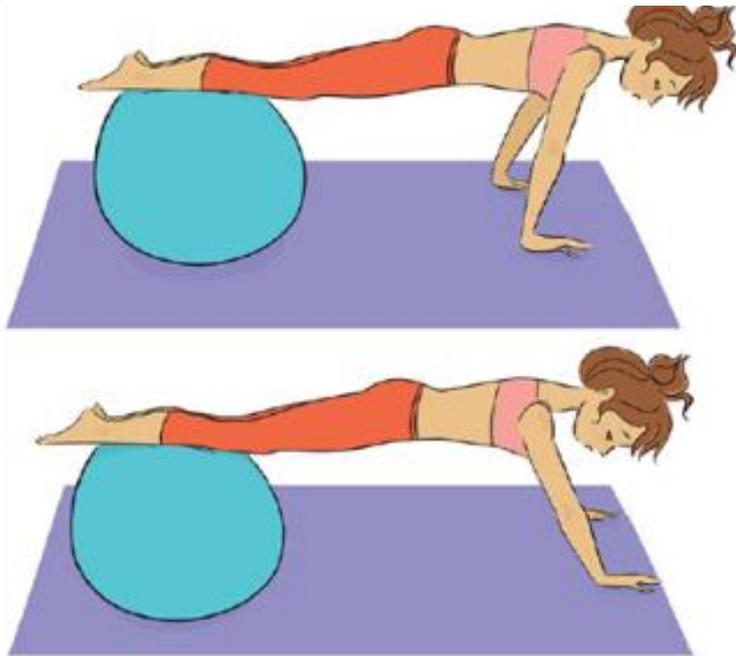
Trapèze inférieur

Grand dorsal

3

Grand dorsal

Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

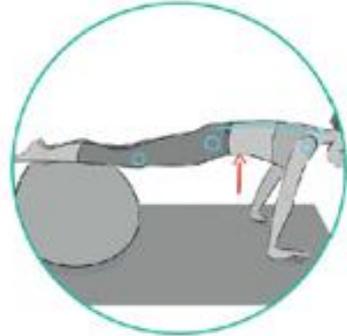
PROPRIOCEPTION

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



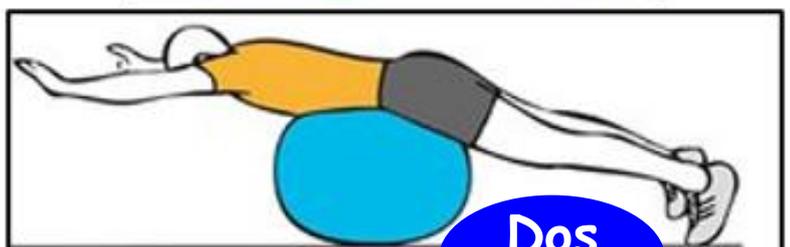
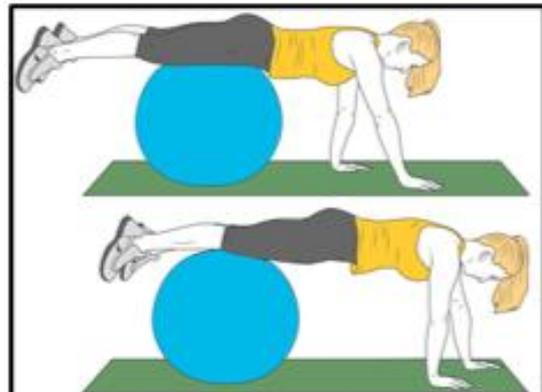
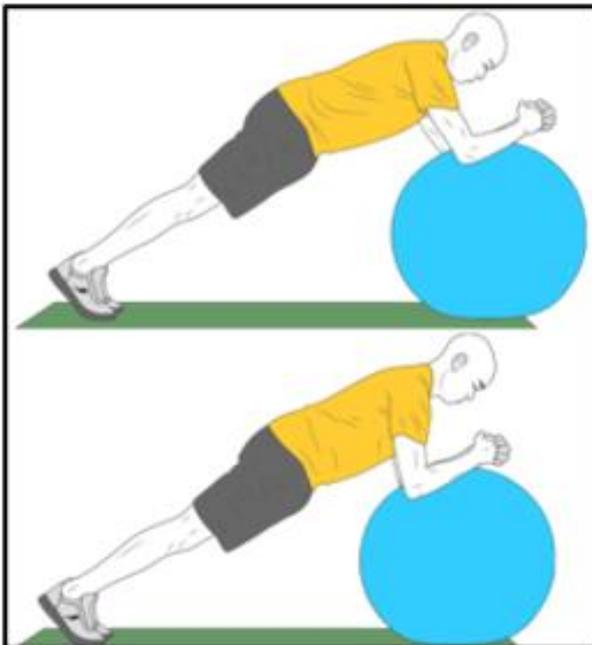
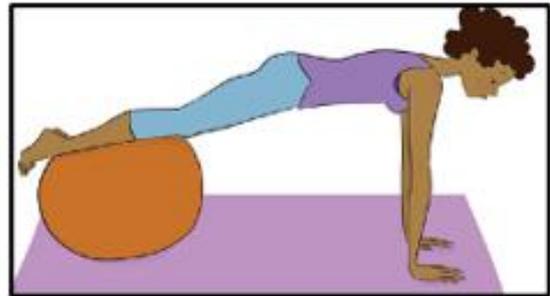
Conseil +

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



Liste des sports conseillés :

Sport et lombalgie : ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire

Certains exercices peuvent soulager les douleurs dorsales ou les aggraver. Il convient donc d'être prudent dans le choix de votre activité sportive et dans sa pratique.

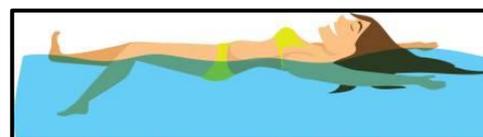
1. Le pilâtes

Sa fonction première est de renforcer le muscle transverse. Et ça tombe bien, c'est lui qui protège la colonne vertébrale. Il se renforce grâce à une technique de respiration. En plus, il a une fonction esthétique : en effet, il tient la sangle abdominale et gaine le tout. Ne pas avoir mal au dos et avoir un ventre plat, c'est doublement bénéfique !



2. La natation

Le crawl mais surtout le dos, qui incitent à être gainé et allongé, sont les deux nages recommandés. À l'inverse, la brasse et le papillon sont à proscrire car ils favorisent une cambrure excessive. Il est conseillé de maîtriser la technique de nage pour ne pas effectuer de faux mouvements ; n'hésitez pas à vous offrir quelques leçons avant de vous jeter à l'eau !

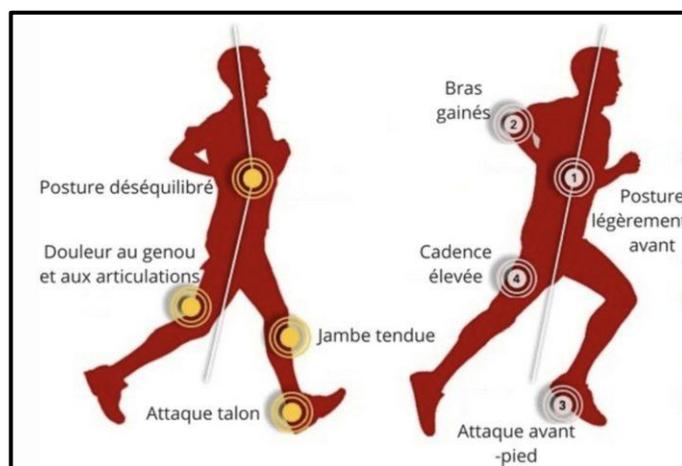


3. La course à pied

Stop aux idées reçues ! Non, la course à pied ne tasse pas les lombaires. Selon la clinique du Coureur, une équipe de chercheurs a comparé les imageries par résonance magnétique (IRM) de la colonne lombaire de trois groupes de personnes, âgées de 30 ans en moyenne : des non-coueurs, des coureurs récréatifs (20-40 km par semaine) et des coureurs aguerris (50 km et plus par semaine).

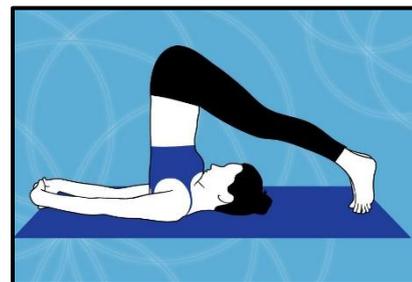
Les résultats révèlent que les deux derniers groupes - ceux qui courent - ont une meilleure hydratation discale et un contenu plus important en

glycosaminoglycanes que les autres. Ces deux marqueurs sont des témoins importants de la qualité tissulaire et de la force des disques intervertébraux. De plus, les coureurs qui parcouraient au moins 50 km par semaine possédaient des disques plus épais que les deux autres groupes.



4. Le stretching

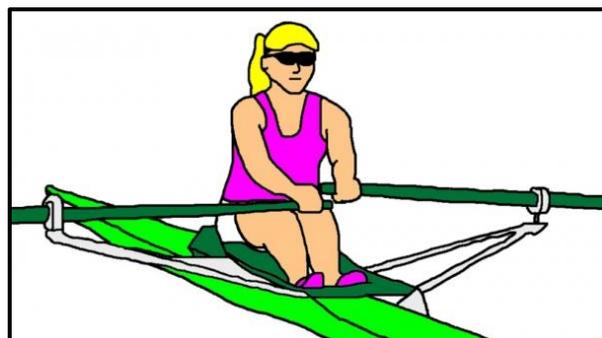
Il existe une multitude d'étirements du dos. Malheureusement, rares sont les sportifs qui prennent le temps de (bien) les faire. Et pourtant, une séance d'étirements à froid devrait remplacer un entraînement chez tous les sportifs, qu'ils soient débutants ou confirmés. Un conseil : commencez par prendre rendez-vous chez un kiné pour qu'il vous montre quels étirements réaliser. Cette consultation est la meilleure des préventions. Elle vous évitera de vous jeter sur la première boîte d'anti-inflammatoires venue !



5. L'aviron

L'aviron est souvent considéré comme dangereux pour le dos car il implique des mouvements cycliques et pourtant il sollicite aussi une grande partie du corps tout en respectant l'axe vertébral dorsal et lombaire.

En prévention, une ceinture abdominale évite ce basculement du bassin justement.



6. En tout cas, bougez !

Vous êtes allergiques au sport en général ? On peut quand même vous aider à protéger votre dos. Le repos ne fait pas tout, s'allonger est même parfois un mauvais réflexe. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Allez chercher votre pain à pied. Tenez-vous droit au bureau plutôt qu'avachi sur le clavier de votre ordinateur. Avec de simples gestes, vous pourrez gagner du temps et de l'argent. Une étude de la Sécurité Sociale a montré que chez 81 % de patients atteints de lombalgie, les douleurs persistaient plus d'un an. La prise en charge de ces patients coûte en moyenne 715 euros à la Sécu, pour six mois de soins. Sans compter le prix de la douleur... le pire 😊

Activ'Dos une application gratuite sur votre téléphone !

Elle a été créée par l'Assurance Maladie pour vous aider à prendre soin et à préserver votre dos au quotidien. Pour cela, l'application propose plusieurs fonctionnalités.



EXERCICES

Découvrez des exercices bénéfiques pour votre dos, sous forme de vidéos, proposés à la fois individuellement « à la carte » et sous forme de « séances » constituées de plusieurs exercices. Vous pouvez également composer vous-même votre séance d'exercices. Planifiez des rappels pour vous aider à tenir le bon rythme. Triez vos exercices ou vos séances selon 3 critères : niveau de difficulté (1 à 3 étoiles), type d'exercice (étirement, musculaire, relaxation), exercice réalisable au travail.

POSTURES

Visionnez des vidéos de bonnes postures pour le bureau, le jardin, la voiture... Des conseils pour adopter les bonnes postures et éviter les mauvaises postures. En fonction de vos besoins au quotidien, vous pouvez programmer des rappels de bonne posture pour ne plus oublier comment bien se tenir.

BOUGER MON DOS PRÈS D'ICI

Avec ou sans géolocalisation activée, trouvez les équipements sportifs près de vos lieux habituels (travail, domicile...) pour faire bouger votre dos : parcs, stades, terrains de sports, piscines, à l'extérieur ou en intérieur... Et partagez ces adresses avec vos amis pour préserver ensemble la santé de votre dos.

COMPRENDRE MON DOS

Visionnez une vidéo pour mieux comprendre et connaître votre dos (comment il fonctionne, comment il est constitué, à quoi servent ses composantes...), d'où vient le mal de dos (pourquoi on a mal) et aussi comment réduire le mal de dos.

TESTER MES CONNAISSANCES

Cinq quiz sur le dos vous permettent de bousculer vos idées reçues et vous apportent des informations concrètes sur le dos. Sous forme de « vrai/faux », vous découvrez la bonne réponse sous chaque question.

FIL D'ACTIVITÉ

Retrouvez tous les exercices et les séances que vous avez déjà réalisés et ceux à venir, ainsi que les encouragements réguliers à travers les badges de récompenses obtenus. Et aussi : des encouragements réguliers pour maintenir votre motivation, partagez votre activité sur les réseaux sociaux, suivez l'évolution de votre douleur du dos, paramétrez vos rappels et notifications selon vos besoins, etc.

CERVICALES

Depuis qques jours

Depuis Longtemps

Vous avez du mal à bouger

Faire qques tests

Vous avez des maux de tête

Arthrose

Sensation de raideur

Névralgie de la tête

Vous avez plus de 50 ans

Hernie Discale

OUI

NON

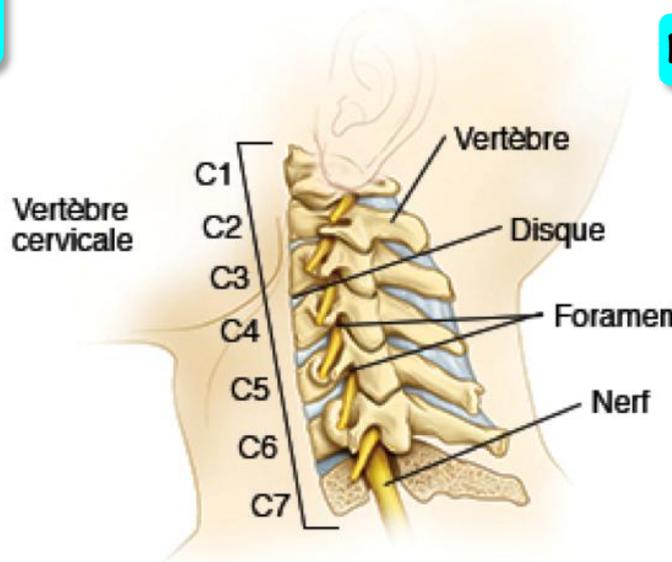
Torticolis

Tension Musculaire

Les massages et les étirements vous font du bien

Ça vous lance dans les épaules ou un bras

Névralgie



Névralgie Cervicobrachiale

Pour chaque exercice, maintenir la position jusqu'à ressentir une légère tension, puis, relâcher en respirant normalement.

Enchaîner la séquence

Techniques de mobilisations neuro-méningées

Prendre la position indiquée jusqu'à ressentir la reproduction des symptômes puis faire entre 20 et 40 mouvements de va et vient pour mobiliser le nerf.

Dans le cas d'une atteinte de la racine C6

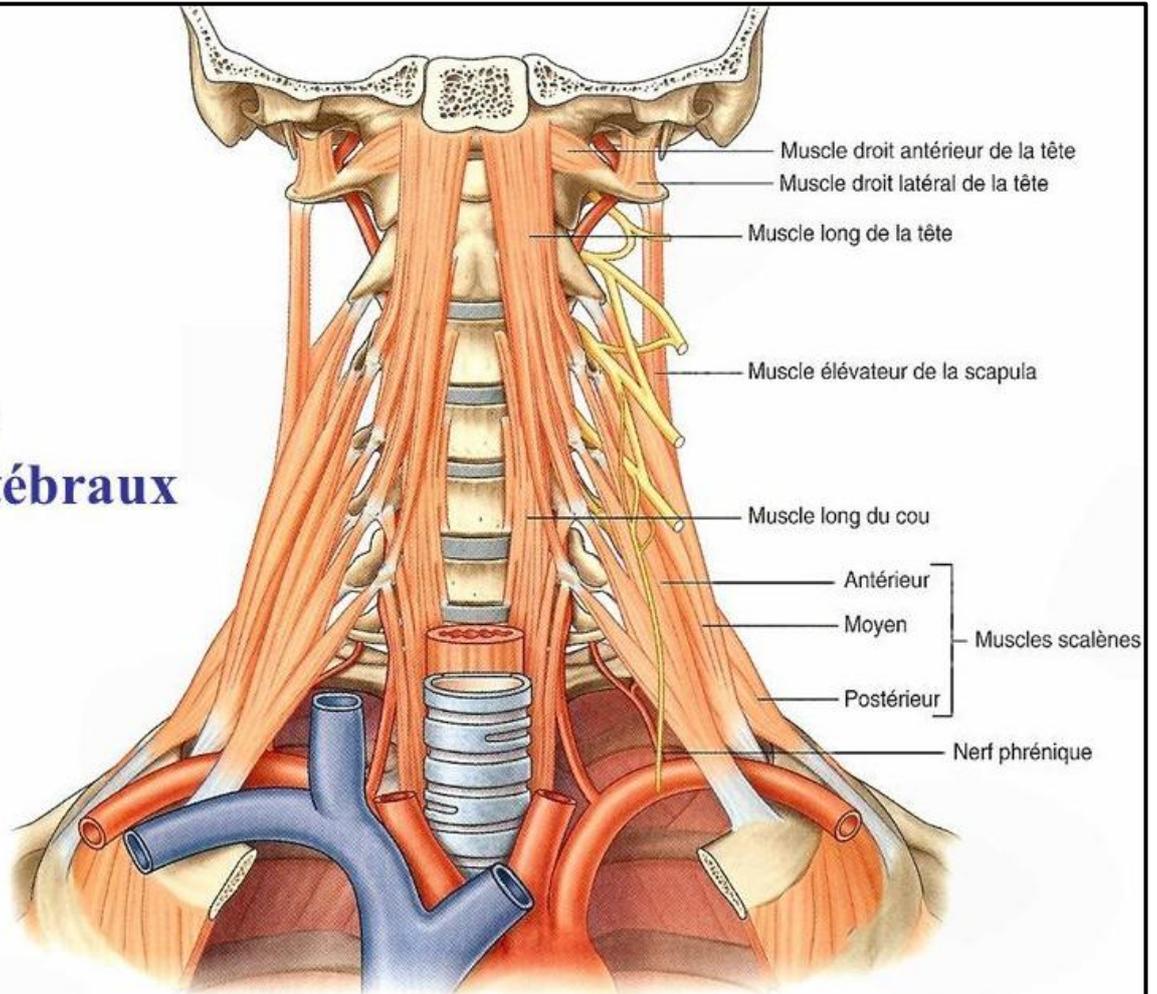
Dans le cas d'une atteinte de la racine C7

Dans le cas d'une atteinte de la racine C8

Cervic 45/55

2. Cervicales

Muscles Pré-vertébraux



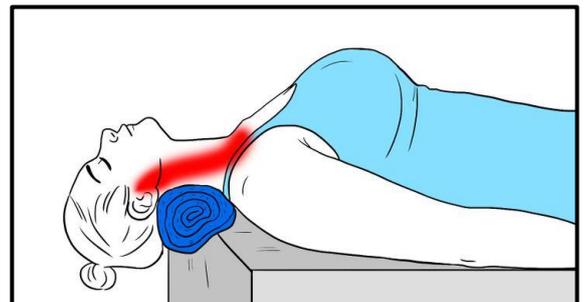
Muscles prévertébraux et latérovértébraux innervés par le plexus cervical.

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 1 Rotation du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

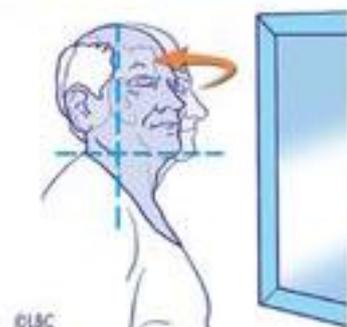
• Entretenir la rotation du cou.
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

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.



CLBC

mouvement 2 Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

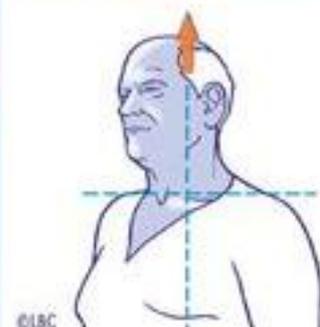
• Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.

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.



CLBC

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.



CLBC

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.



CLBC

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

Pour une cervicalgie :

1) Mettre du chaud.

Le chaud permet de soulager les tensions et contractures musculaires de la nuque et des épaules.

Je vous conseille de placer une bouillotte, entourée d'un linge, sur votre nuque (vos trapèzes) pendant 15 à 20 minutes. Répétez l'opération 3 fois par jour.

Vous pouvez également prendre un bain chaud, ou une douche chaude en insistant sur les muscles de la nuque et les trapèzes.

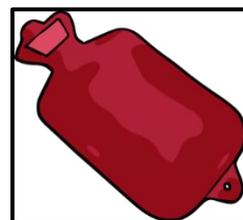
2) Masser la nuque et les épaules.

Le massage est un excellent moyen de détendre vos muscles. Ainsi, il permet de diminuer vos douleurs cervicales.

Il augmente la température des tissus et active la circulation sanguine. Ceci peut aider à vous soulager plus vite.

Pour vous masser, utilisez une huile essentielle de gaulthérie diluée dans une huile de support (jojoba, avocat, olive...). Massez votre cou et vos trapèzes, de haut en bas, en insistant sur les points douloureux ou les zones de tension.

3) Faire des étirements.



Étirement - Cervicales

Temps: 4 minutes



ref1 10 secondes chaque côté



ref25 20 secondes



ref50 10 secondes chaque côté



ref61 10 secondes



ref52 10 secondes



ref76 nouveau! 10 fois 3 secondes



ref79 nouveau! 10 fois 3 secondes



ref30 15 secondes chaque bras



ref53 10 secondes



ref6 3 fois 5 secondes chacun



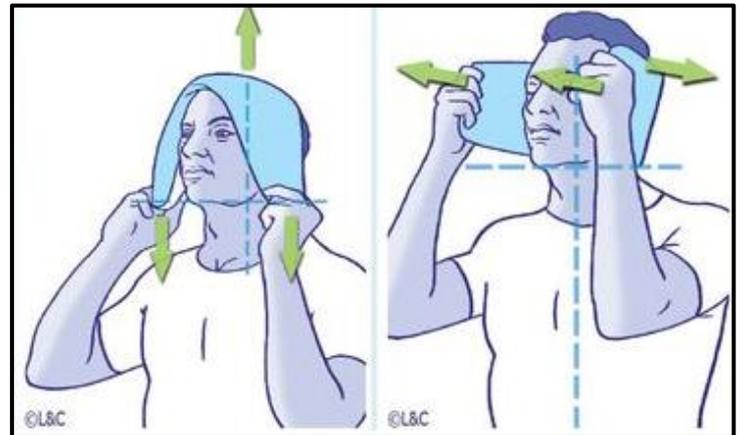
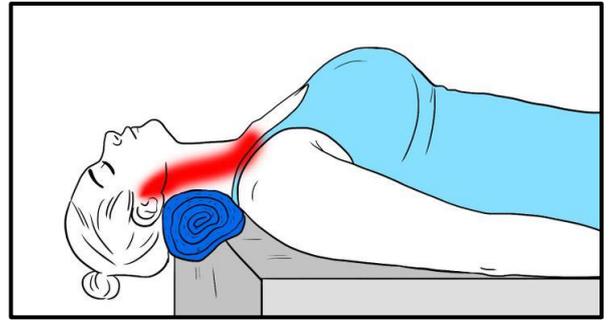
ref59 10 secondes

Cervic
48/55

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 ressentis une certaine douleur.



4) Utiliser une minerve (ou un collier cervical)

Cette solution doit être temporaire.

En effet, la minerve peut soulager votre douleur cervicale. Cependant, lorsqu'elle est portée sur plusieurs jours, vous risquez l'atrophie musculaire. Vos muscles, étant moins sollicités à cause du port de la minerve, peuvent potentiellement s'affaiblir.

5) Utiliser un remède de grand-mère anti-inflammatoire

Les remèdes naturels offrent la solution idéale pour limiter la consommation médicaments anti-inflammatoires ou anti-douleurs, qui ont des effets secondaires importants.

En effet, les médicaments perturbent le mécanisme naturel de guérison du corps, en affaiblissant à la fois votre système immunitaire et votre flore intestinale.

Les remèdes naturels les plus efficaces en cas de douleurs cervicales sont :

Le curcuma :

Associé au poivre noir, le curcuma permet une action anti-inflammatoire permettant de diminuer la douleur.

En complément alimentaire, la curcumine, présente dans le curcuma peut s'avérer tout aussi efficace voire plus efficace que l'ibuprofène ou d'autres analgésiques en vente libre, sans effet secondaire.

Le gingembre :

En tisane, vous pouvez faire infuser des morceaux coupés de gingembre frais. Il est également possible de réaliser des cataplasmes, afin de les placer sur votre nuque.

L'huile de poisson (oméga 3) :

L'huile de poisson contient une quantité importante d'oméga 3 qui, après conversion par l'organisme, permet la synthèse de molécules ayant des propriétés anti-inflammatoires.

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.



2.1) 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 spasmodés



Ensuite, ramenez la tête avec l'autre main et baissez l'épaule.

Vous devriez sentir immédiatement un bénéfice en termes d'amplitude et de douleur.

Répétez l'opération jusqu'à atteindre des amplitudes qui vous permettent de vivre votre journée normalement.

2) Pour reconstruire :

Shrugg :

Debout avec des haltères lourds (entre 4 et 16 kilos) :

- ✓ Les bras légèrement écartés.
 - ✓ Haussez les épaules, comme si vous vouliez caresser avec vos épaules les lobes de vos oreilles.
 - ✓ Freinez la descente.
 - ✓ 60 répétitions, 4 séries, 1 minute de repos.
- Exercice très souvent effectué pour les cervicales



2.2) Hernie Discale Cervicale

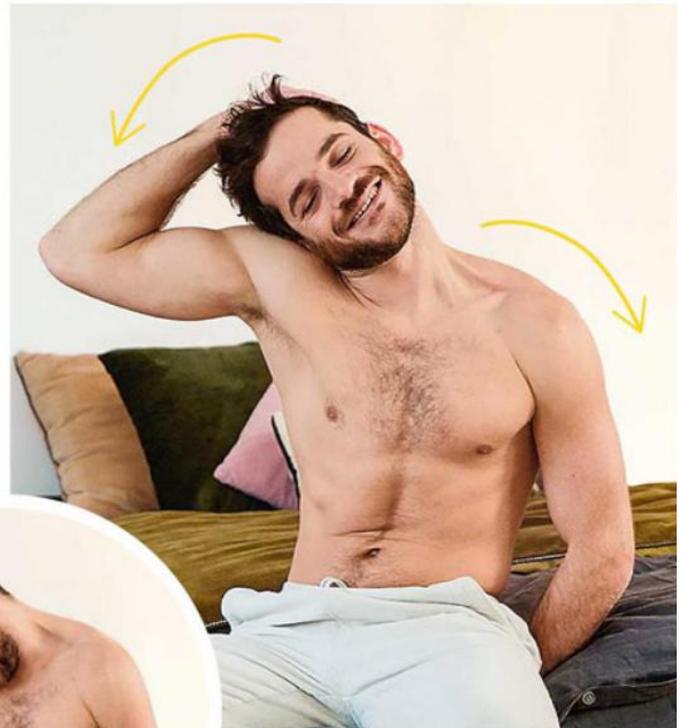
La douleur liée à une hernie discale cervicale ressemble à une sensation de raideur de la nuque parfois associée à des douleurs sourdes et/ou profondes qui peuvent lancer dans les trapèzes, le haut du dos, l'épaule ou le membre supérieur (cf. hernie discale cervicale)

Traitement :

1) Pour détendre :

Étirement des trapèzes et élévateur de la scapula :

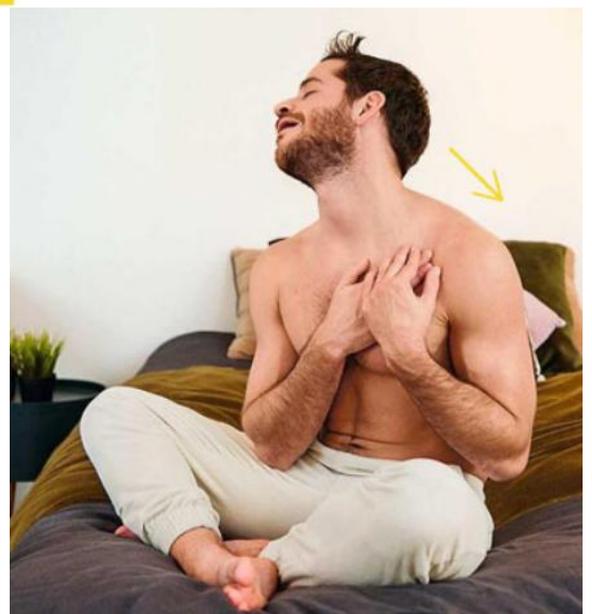
- ✓ En position assise, placez une main sous une fesse de manière à abaisser le moignon de l'épaule.
- ✓ Prenez votre main opposée comme une cuillère que vous placez au-dessus de l'oreille. Sentez un étirement du trapèze.
- ✓ Tenez 30 secondes dans cette position.
- ✓ Variante : Tournez la tête à droite. Cette fois, la main se met derrière la tête
- ✓ Penchez la tête en avant pour étirer l'élévateur de la scapula.



Variante

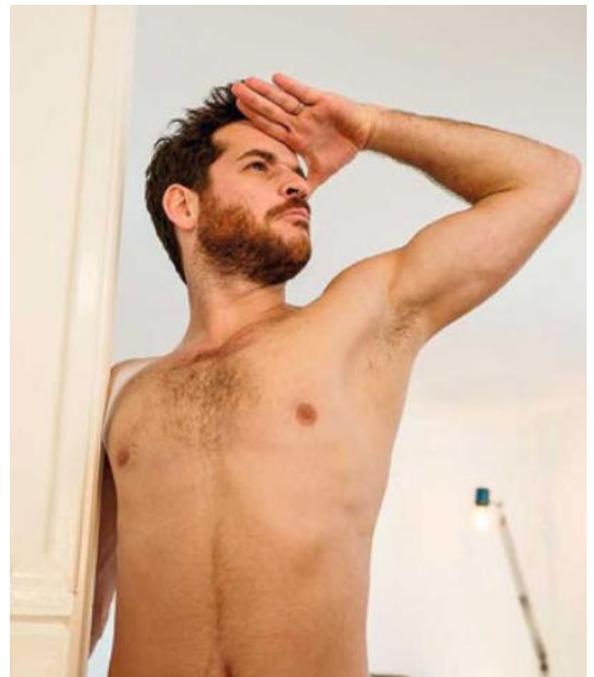
Étirement du plancher du cou :

- ✓ Cette fois, vous positionnez les mains sous la clavicule.
- ✓ Et vous poussez vos côtes vers le bas et vers l'arrière.



Étirement du petit pec' :

- ✓ Calez votre épaule contre un mât de bateau (en absence de mât, vous pouvez utiliser un encadrement de porte, mais ça marchera moins bien).
- ✓ Tournez votre buste à bâbord pour mettre en tension le petit pectoral.
- ✓ Inspirez et soufflez pendant 30 secondes.



2) Pour reconstruire :

Trouvez votre préférence directionnelle (cf. hernie discale lombaire).

- ✓ Essayez tous les mouvements 10 fois.
- ✓ Identifiez celui ou ceux qui vous améliorent.
- ✓ Et répétez les 3 à 10 fois par jour.



Renforcement cervical.

- ✓ Vous avez identifié dans un premier temps votre préférence directionnelle,
- ✓ Bravo, essayez d'y ajouter une légère résistance pour un meilleur recrutement de vos capacités (un sachet de sucre, c'est bien pour commencer !)

l'extension



la flexion



Renforcement thoracique Pour aider vos cervicales, renforcez le reste du dos :

- ✓ Avec les mains sous le menton pour le haut du dos. u avec le superman pour tout le dos.
- ✓ Faites celui que vous aimez le plus. Tenez 15 à 30 secondes.
- ✓ 30 secondes de repos. 6 séries

