

**mouvement 1**

**Étirement des muscles lombaires**

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

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

*Comment bien faire le mouvement ?*

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

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



©L&C

**mouvement 2**

**Détente du bassin**

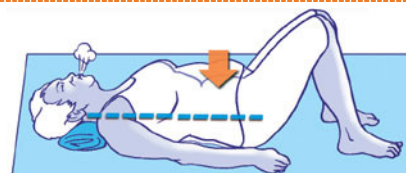
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Mobiliser le bassin.

*Comment bien faire le mouvement ?*

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

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



©L&C

**mouvement 3**

**Renforcement des abdominaux**

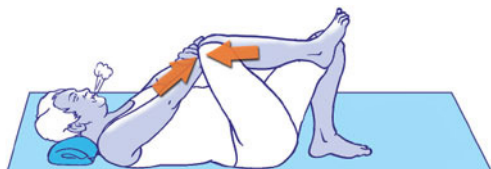
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

*Comment bien faire le mouvement ?*

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

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



©L&C

**mouvement 4**

**Renforcement des muscles du dos**

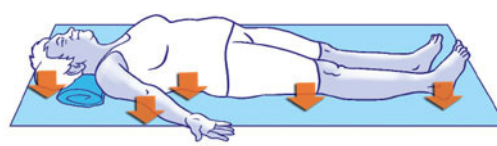
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

*Comment bien faire le mouvement ?*

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

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



©L&C

**DURÉE DES MOUVEMENTS**

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

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

**QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES**

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

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

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris