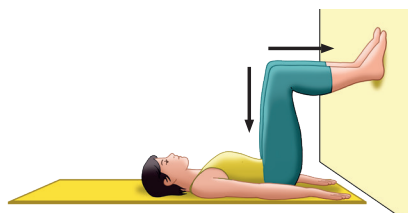
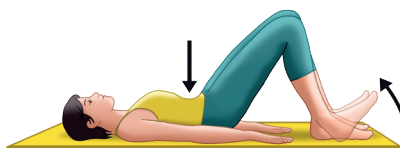


EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA COLONNE LOMBAIRE



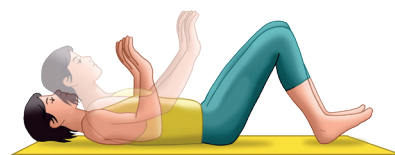
1 RELÂCHEMENT

Appuyer les pieds contre le mur en exerçant une légère pression et enfoncer la colonne vertébrale dans le sol, puis relâcher la pression.



2 CONTRACTION DE BASE ALLONGÉ SUR LE DOS

Pointes de pied tendues, presser les talons sur le sol, contracter les abdominaux et les fessiers et enfoncer les vertèbres lombaires dans le sol.



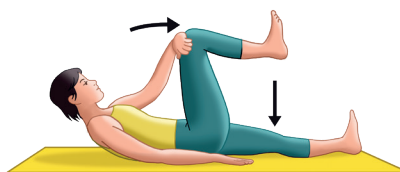
3 ALLONGÉ SUR LE DOS

Lever la tête et les épaules, puis lever légèrement les bras et les appuyer contre une résistance imaginaire.



4 CONTRACTION DE BASE ALLONGÉ SUR LE DOS

Toucher le genou gauche avec la main droite et tenir pendant 5-10 secondes, puis répéter l'exercice pour l'autre jambe avec l'autre main.



5 ALLONGÉ SUR LE DOS

Enfoncer le bras gauche et la jambe droite dans le sol, appuyer la main droite contre la jambe gauche puis changer de côté.



6 ALLONGÉ SUR LE DOS

Lever les fessiers et la colonne, et contracter les abdominaux et les fessiers.



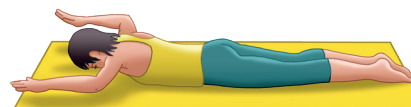
7 ALLONGÉ SUR LE DOS

Entourer les genoux avec les deux mains et les ramener à la poitrine, ensuite, tendre les bras et appuyer les genoux contre la résistance des mains.



8 CONTRACTION DE BASE ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Placer un coussin sous le ventre, pousser les talons vers l'extérieur, lever légèrement la tête.



9 ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Lever les bras en forme de U et serrer les omoplates en direction de la colonne vertébrale.



10 ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Lever légèrement les bras et le haut du corps et faire de légères oscillations d'un côté et de l'autre.



11 À QUATRE PATTES

Tendre alternativement une jambe et le bras opposé à l'horizontale.



12 À QUATRE PATTES

Arrondir la colonne vertébrale et faire le dos rond.



Recommandations générales

- Faire les exercices chaque jour pendant 5 - 30 minutes
- Ne pas lutter contre la douleur
- Répéter les exercices 2-3 fois avec des pauses entre les exercices
- Exercices de contraction pendant 5 - 10 secondes
- Veiller à avoir une respiration régulière
- Éviter les mouvements excessifs dans les régions du corps préalablement lésées

Pour plus d'informations:



changepain.be

RECOMMANDATIONS POUR LE QUOTIDIEN



✗ MAUVAIS



✓ BON



● ACTIVITÉ EN POSITION ASSISE

Régler le dossier de sorte que le dos soit appuyé 15–20 cm au-dessus de l'assise; changer ou interrompre fréquemment la position assise.

✗ MAUVAIS



✓ BON



● ACTIVITÉ EN POSITION DEBOUT

Se tenir le plus droit possible.

✗ MAUVAIS



✓ BON



● SOULEVER ET PORTER DES CHARGES

S'agenouiller et soulever la charge en ayant le dos droit.

✗ MAUVAIS



✓ BON



● TRAVAUX MÉNAGERS

Si possible, éviter de travailler longtemps en position courbée.

✗ MAUVAIS



✓ BON



● S'ALLONGER

Avoir si possible un sommier dur avec un matelas mou, de sorte que le corps repose partout de manière homogène; éviter les oreillers trop grands ou trop épais qui soulèvent fortement la partie supérieure du corps.

Remis par:

Modifié d'après les textes et dessins du Dr Hans Bürkle, Walter Lutz et Hans Dieter Kempf
Grünenthal sa - Lenneke Marelaan 28 - 1932 SINT-STEVENS-WOLUWE - Tél: 02/290.52.00
M-N/A-BE-09-20-0003 - Septembre 2026