

# 10 RÈGLES D'OR

## POUR ÉVITER LE «MAL DE DOS»

1. TON DOS TE SUPPORTE, PRENDS-EN SOIN
2. SOLLICITE-LE FRÉQUEMMENT, MAIS SANS EXCÈS
3. ÉVITE DE RESTER ASSIS(E) LONGTEMPS
4. PLIE TES GENOUX POUR PRENDRE UN OBJET À TERRE
5. LÈVE LES CHARGES EN LES RAPPROCHANT DE TON CORPS
6. ADAPTE TON PLAN DE TRAVAIL
7. SURVEILLE TON POIDS
8. DORS SUR UN MATELAS ADAPTÉ
9. ÉVITE LES VÊTEMENTS SERRÉS ET LES TALONS HAUTS QUI TE LIMITENT DANS TES MOUVEMENTS
10. SOLLICITE L'AIDE D'UN TIERS POUR EFFECTUER LES TRAVAUX LOURDS



3/95 15000

## PROGRAMME D'EXERCICES

DESTINÉ AUX PATIENTS SOUFFRANT  
DE CONTRACTURES MUSCULAIRES

Nom du  
patient

Faites les exercices cochés par votre médecin traitant,  
chaque jour, en prenant tout votre temps, pour le bien-être  
de votre dos

Exercice No:

### Partie supérieure de la colonne vertébrale et épaules

- \_\_\_\_\_ 1 Mobilisation de la colonne cervicale et de la partie supérieure de la colonne dorsale
- \_\_\_\_\_ 2 Mobilisation de la colonne cervicale
- \_\_\_\_\_ 3 Mobilisation de la colonne dorsale
- \_\_\_\_\_ 4 Elongation du muscle grand pectoral
- \_\_\_\_\_ 5 Elongation de la musculature de la ceinture scapulaire
- \_\_\_\_\_ 6 Elongation de la musculature pectorale
- \_\_\_\_\_ 7 Elongation des muscles extenseurs du cou et de la partie supérieure de la colonne vertébrale
- \_\_\_\_\_ 8 Tonification des muscles latéraux de l'épaule et du dos
- \_\_\_\_\_ 9 Tonification des muscles de la partie supérieure du dos et de l'épaule
- \_\_\_\_\_ 10 Tonification des muscles de l'omoplate
- \_\_\_\_\_ 11 Tonification des muscles antérieurs du cou

### Partie inférieure de la colonne vertébrale, bassin et jambes

- \_\_\_\_\_ 12 Mobilisation latérale de la colonne lombaire
- \_\_\_\_\_ 13 Mobilisation rotatoire de la colonne vertébrale
- \_\_\_\_\_ 14 Mobilisation de la colonne vertébrale
- \_\_\_\_\_ 15 Mobilisation de la colonne lombaire
- \_\_\_\_\_ 16 Elongation des muscles postérieurs de la cuisse
- \_\_\_\_\_ 17 Elongation des muscles fléchisseurs de la hanche
- \_\_\_\_\_ 18 Elongation des muscles fessiers profonds
- \_\_\_\_\_ 19 Elongation des muscles latéraux du tronc et du bassin
- \_\_\_\_\_ 20 Tonification de l'ensemble de la musculature du tronc
- \_\_\_\_\_ 21 Tonification de la musculature abdominale
- \_\_\_\_\_ 22 Tonification de la musculature latérale de la hanche
- \_\_\_\_\_ 23 Tonification de la musculature du fessier et du dos

Cachet du médecin

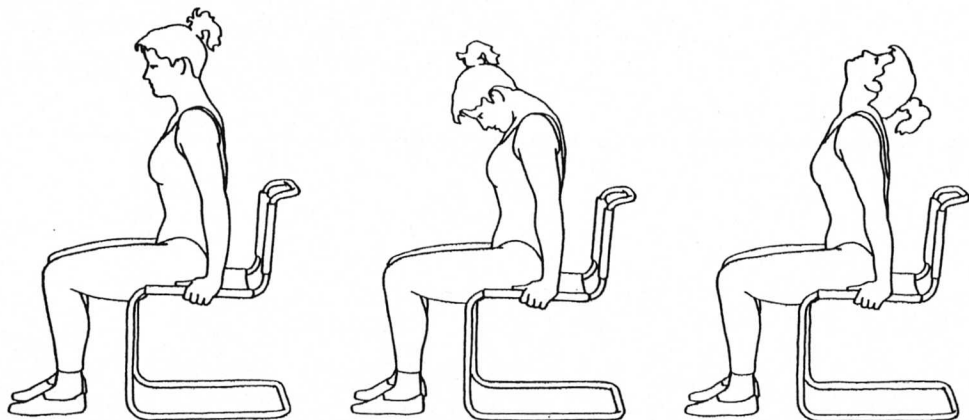
Un service offert par  
Sanofi Winthrop AG

**sanofi**  **WINTHROP**

## Mobilisation de la partie supérieure de la colonne vertébrale

1

### Mobilisation de la colonne cervicale et de la partie supérieure de la colonne dorsale

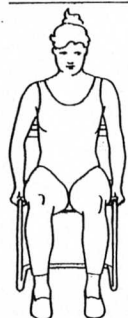


Position de départ:  
s'asseoir sur une chaise,  
dos droit, se tenir au  
siège avec  
les deux mains

Exécution:  
incliner la tête vers  
l'avant, essayer de  
toucher le sternum avec

le menton, puis étirer le  
menton vers le haut

à répéter 5 x  
et à effectuer lentement

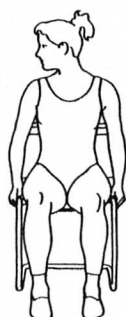


Position de départ:  
comme ci-dessus



Exécution:  
incliner la tête alternative-  
ment vers l'épaule  
droite et gauche (oreille  
vers l'épaule)

à répéter 5 x  
et à effectuer lentement



Exécution:  
tourner la tête le plus loin  
possible alternativement  
à droite et à gauche  
(menton vers l'épaule)

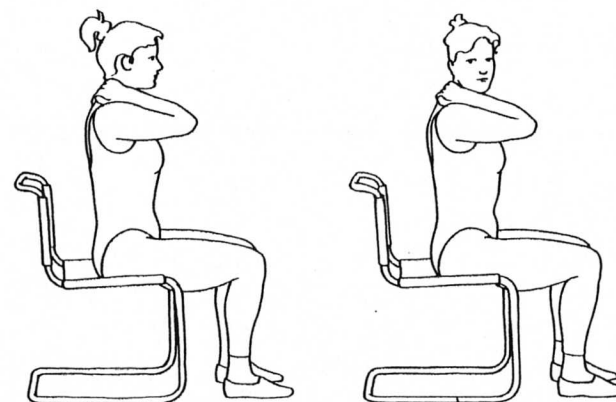
à répéter 5 x  
et à effectuer lentement

Position de départ:  
comme ci-dessus

## Mobilisation de la partie supérieure de la colonne vertébrale

2

### Mobilisation de la colonne cervicale



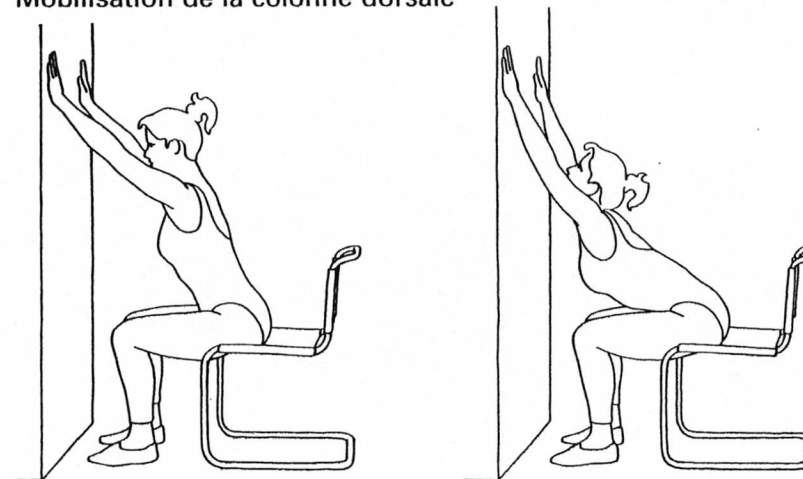
Position de départ:  
fixer la nuque à l'aide de  
la main droite, tenir le  
coude abaissé

Exécution:  
tourner la tête le plus loin  
possible à droite (menton  
vers l'épaule), tirer le  
coude vers l'avant

à répéter 5 x  
puis changer de côté

3

### Mobilisation de la colonne dorsale



Position de départ:  
placer une chaise à 1 pas  
du mur, s'y asseoir,  
appuyer les bras et mains  
tendus vers le haut, contre  
le mur

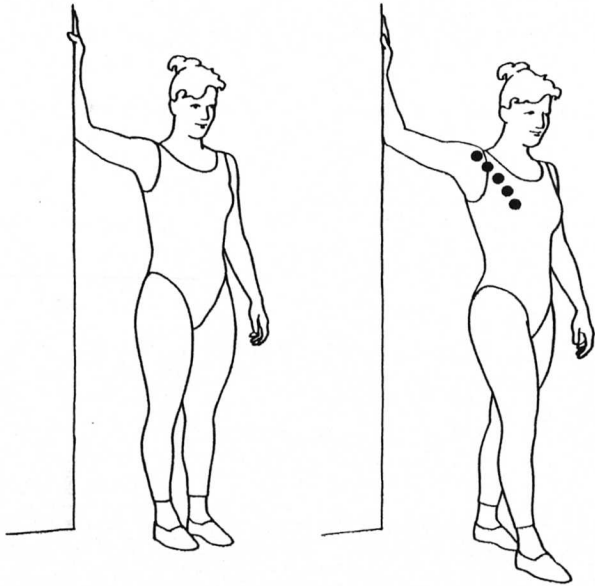
Exécution:  
pousser le haut du corps  
en avant vers le bas,  
regarder vers le haut

à répéter 10 x

Elongation  
de la partie supérieure de la colonne vertébrale  
et des épaules

4

Elongation du muscle grand pectoral



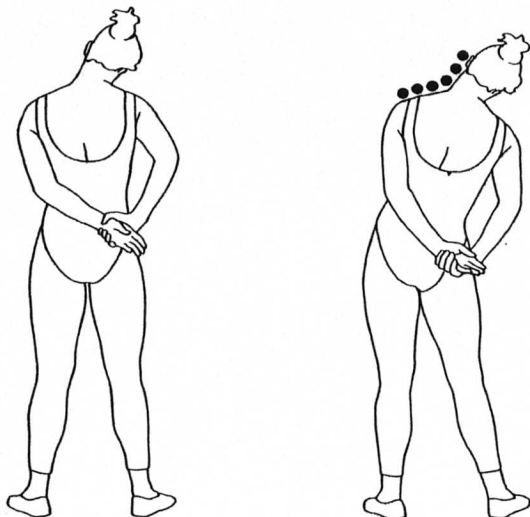
Position de départ:  
appuyer l'avant-bras  
droit, à hauteur de  
l'épaule, contre le  
montant d'une porte

Exécution:  
effectuer un pas avec la  
jambe droite vers l'avant,  
maintenir l'étirement  
dans le muscle durant  
10 secondes

à répéter 5 x  
puis changer de côté

5

Elongation de la musculature  
de la ceinture scapulaire



Position de départ:  
joindre les bras dans le  
dos, saisir avec la main  
droite le poignet gauche,  
incliner la tête à droite  
(oreille vers l'épaule)

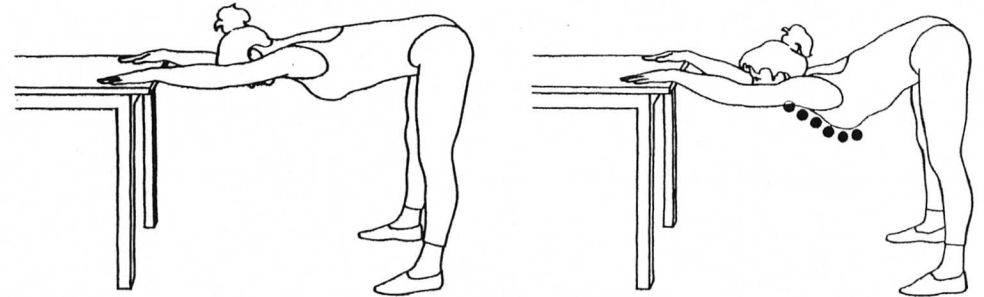
Exécution:  
tirer le poignet gauche  
vers le bas, incliner la  
tête plus fortement à  
droite, maintenir  
l'étirement dans le  
muscle durant  
10 secondes en inspirant  
et expirant profondément

à répéter 5 x  
puis changer de côté

Elongation  
de la partie supérieure de la colonne vertébrale  
et des épaules

6

Elongation de la musculature pectorale



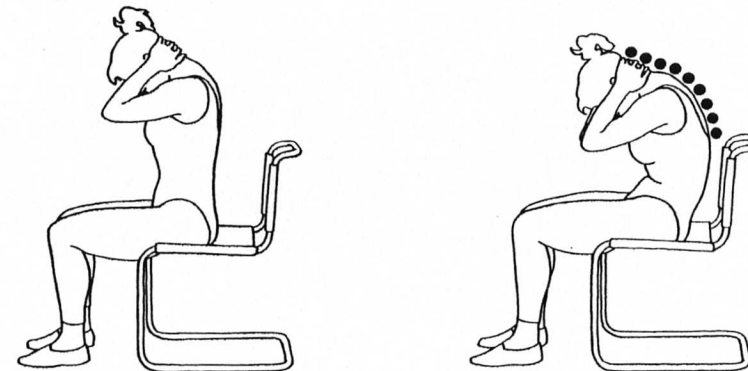
Position de départ:  
se tenir à deux pas d'une  
table ou d'une chaise,  
écarter les jambes le plus  
possible, placer les  
mains sur la table ou la  
chaise

Exécution:  
pousser le haut du corps  
vers le bas en expirant,  
maintenir la tension de  
l'avant du thorax le plus  
longueusement possible

à répéter 5 x

7

Elongation des muscles extenseurs du cou  
et de la partie supérieure de la colonne vertébrale



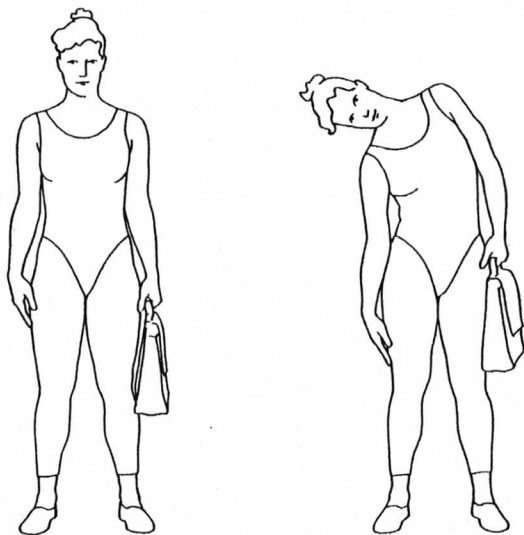
Position de départ:  
s'asseoir sur le bord  
d'une chaise, dos droit,  
incliner la tête vers  
l'avant, croiser les mains  
derrière la nuque

Exécution: expirer et basculer le  
bassin vers l'arrière de  
façon à faire un dos  
rond, maintenir  
l'étirement dans la partie  
supérieure de la colonne  
vertébrale le plus  
longueusement possible

à répéter 5 x

## 8

Tonification des muscles latéraux  
de l'épaule et du dos



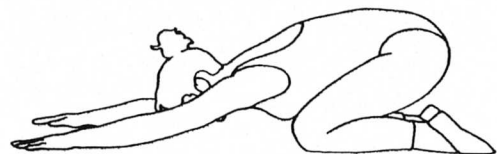
Position de départ:  
se tenir droit, jambes  
légèrement écartées,  
tenir dans la main  
gauche une charge de  
1-10 kg (sac rempli,  
bouteille)

Exécution:  
incliner le buste vers la  
droite, hausser l'épaule  
gauche, puis relâcher

à répéter 10 à 30 x  
puis changer de côté

## 9

Tonification des muscles de la  
partie supérieure du dos et de l'épaule



Position de départ:  
à genoux, s'asseoir sur  
les talons, incliner le  
buste et les mains  
tendus vers l'avant

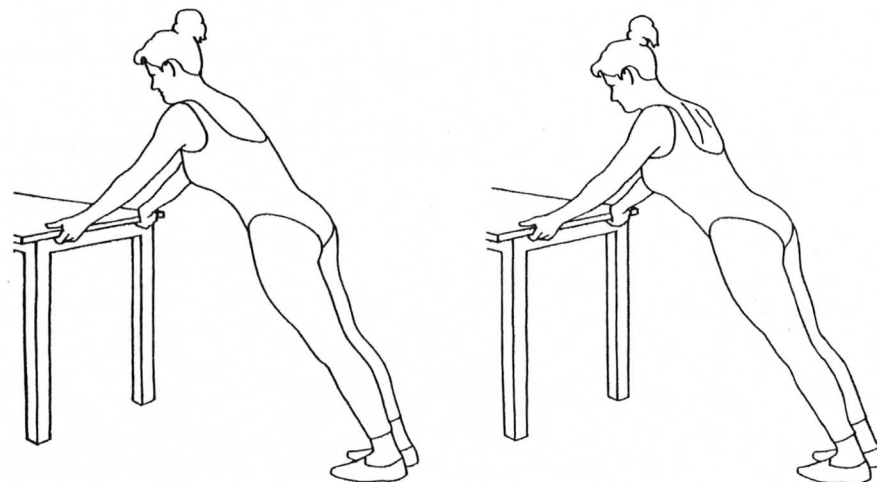
Exécution:  
soulever alternativement  
le bras gauche et le bras  
droit durant quelques  
secondes

à répéter chacun 10 à  
30 x



## 10

Tonification des muscles de l'omoplate



Position de départ:  
s'appuyer avec les mains  
sur le bord d'une table,  
les pouces tournés vers  
l'extérieur, effectuer un  
pas en arrière, étendre le  
corps et les bras

Exécution:  
en gardant les bras  
tendus, déplacer vers  
l'avant le corps tendu,  
et retour

à répéter 10 à 30 x

## 11

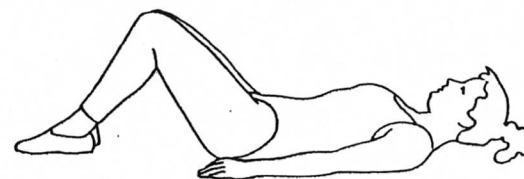
Tonification des muscles antérieurs du cou



Position de départ:  
s'allonger sur le dos,  
jambes fléchies

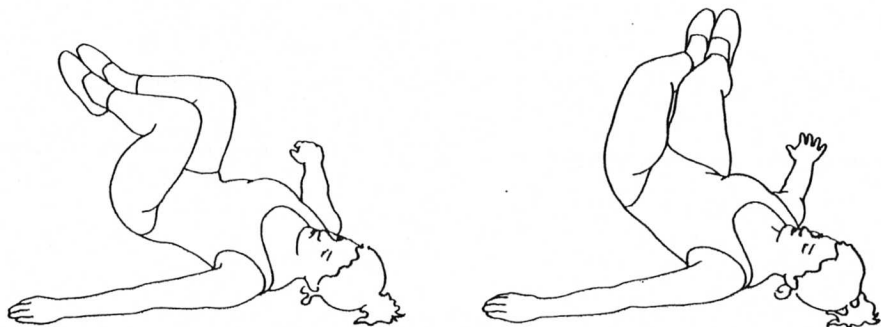
Exécution:  
abaissier le menton et  
soulever la tête à 1 cm  
du sol seulement,  
maintenir la tête élevée  
durant quelques  
secondes en inspirant et  
expirant

à répéter 10 à 30 x



## 12

### Mobilisation latérale de la colonne lombaire



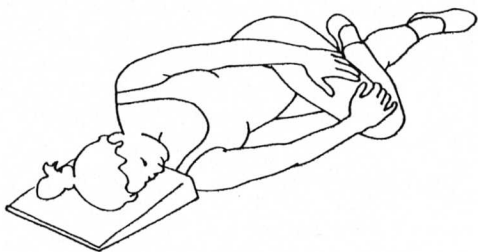
Position de départ:  
s'allonger sur le dos,  
bras étendus  
latéralement, jambes  
repliées

Exécution:  
attirer le bassin  
alternativement vers la  
droite et la gauche  
à vitesse cadencée

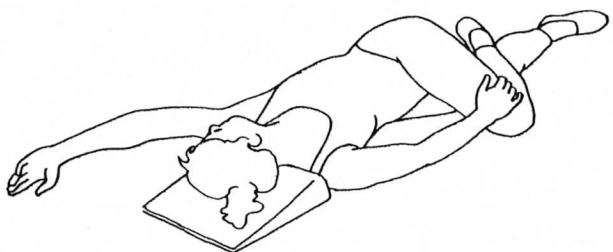
à répéter 30 à 60 x

## 13

### Mobilisation rotatoire de la colonne vertébrale



Position de départ:  
s'allonger sur le côté  
droit, jambe droite  
tendue,  
jambe gauche repliée,  
poser la main droite sur  
le genou gauche

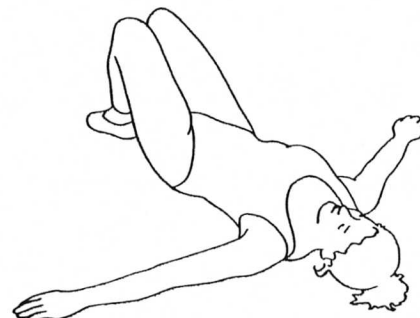


Exécution:  
soulever le bras gauche  
tendu le plus loin  
possible vers l'arrière, la  
tête suivant la main

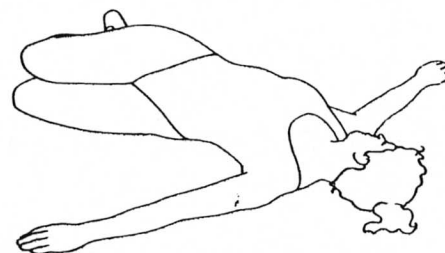
à répéter 30 x  
puis changer de côté

## 14

### Mobilisation de la colonne vertébrale



Position de départ:  
s'allonger sur le dos,  
bras étendus  
latéralement, jambes  
fléchies

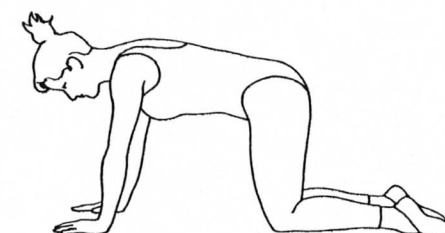


Exécution:  
incliner les genoux vers  
le sol en tournant la tête  
du côté opposé, pieds et  
bras demeurant au sol

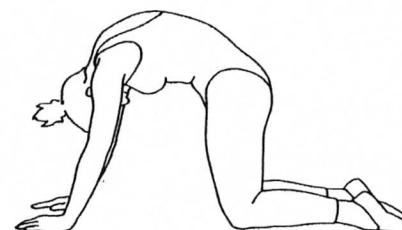
à répéter 30 à 60 x  
à vitesse cadencée

## 15

### Mobilisation de la colonne lombaire

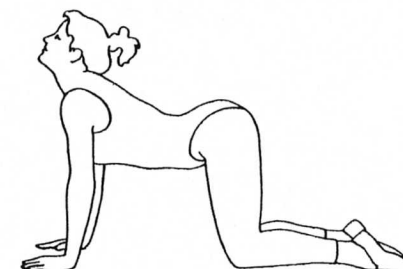


Position de départ:  
à quatre pattes



Exécution:  
creuser le dos (regarder  
vers le haut), puis  
arrondir le dos (abaisser  
le menton)

à répéter 30 à 60 x

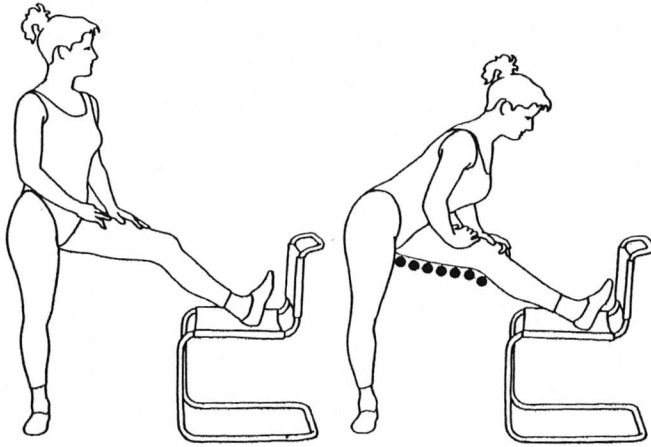




Elongation  
de la partie inférieure de la colonne vertébrale,  
du bassin et des jambes

16

Elongation des muscles postérieurs de la cuisse



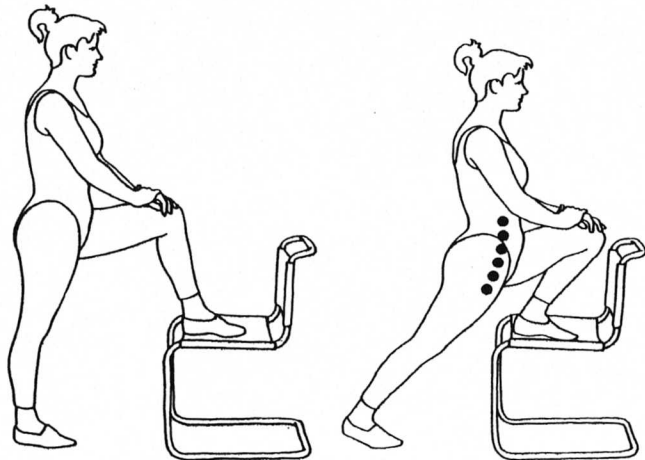
Position de départ:  
poser la jambe gauche  
légèrement fléchie sur  
une table ou une chaise,  
jambe droite tournée  
vers l'extérieur

Exécution:  
incliner le bassin et le  
buste bien droit vers  
l'avant, maintenir  
l'étirement dans les  
muscles postérieurs de la  
cuisse durant 10 secondes

à répéter 5 ×  
puis changer de côté

17

Elongation des muscles fléchisseurs de la hanche



Position de départ:  
se tenir à 1 pas d'une  
chaise, poser le pied  
gauche sur la chaise,  
jambe droite tendue,  
pied pointé vers l'avant

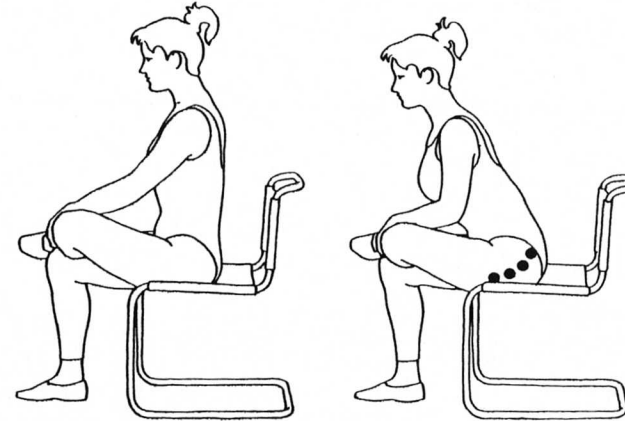
Exécution:  
pousser la hanche droite  
vers l'avant, maintenir  
l'étirement dans la  
région de l'aîne durant  
10 secondes

à répéter 5 ×  
puis changer de côté

Elongation  
de la partie inférieure de la colonne vertébrale,  
du bassin et des jambes

18

Elongation des muscles fessiers profonds



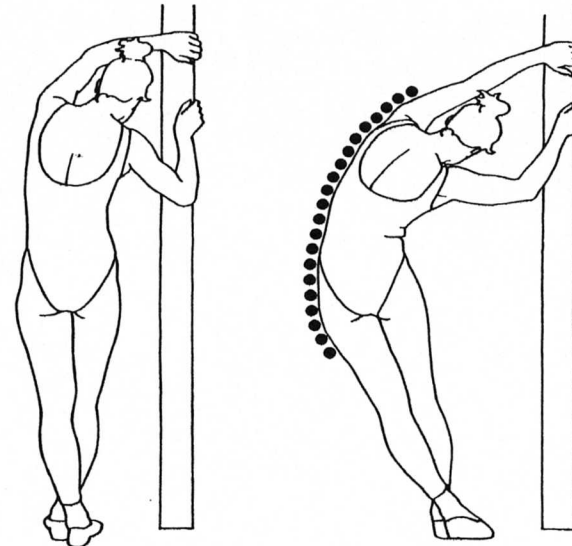
Position de départ:  
s'asseoir sur une chaise,  
poser le pied gauche sur  
le genou droit

Exécution:  
incliner le buste bien  
droit vers l'avant,  
maintenir l'étirement  
dans le fessier durant  
10 secondes

à répéter 5 ×  
puis changer de côté

19

Elongation des muscles latéraux  
du tronc et du bassin



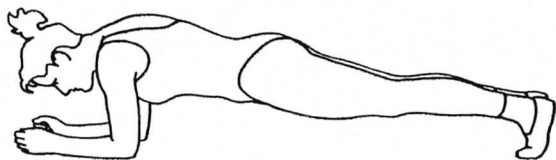
Position de départ:  
se tenir avec les deux  
mains au montant d'une  
porte, à un pas de  
distance, croiser la  
jambe gauche en arrière  
(en direction du  
montant)

Exécution:  
pousser le bassin vers la  
gauche, le poids sur la  
jambe gauche, maintenir  
l'étirement des côtes  
jusqu'aux cuisses durant  
10 secondes

à répéter 5 ×  
puis changer de côté

## 20

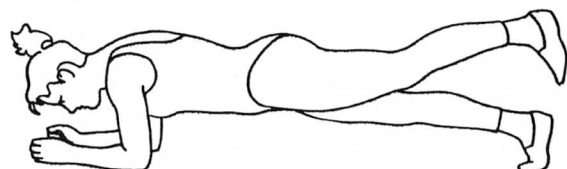
Tonification de l'ensemble de la musculature du tronc



Position de départ:  
s'appuyer sur les avant-  
bras et la pointe des  
pieds, tronc et jambes  
tendus

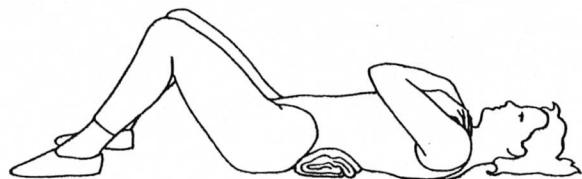
Exécution:  
soulever alternativement,  
d'env. 30 cm la jambe  
gauche puis droite  
tendue, maintenir le  
corps droit

à répéter 20 à 60 x  
à vitesse cadencée



## 21

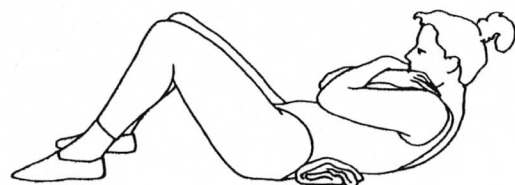
Tonification de la musculature abdominale



Position de départ:  
s'allonger sur le dos,  
jambes fléchies, glisser  
un linge roulé sous les  
lombes, croiser les  
mains sur le sternum

Exécution:  
soulever lentement la  
tête et le thorax en  
expirant

à répéter 10 à 40 x  
au rythme respiratoire

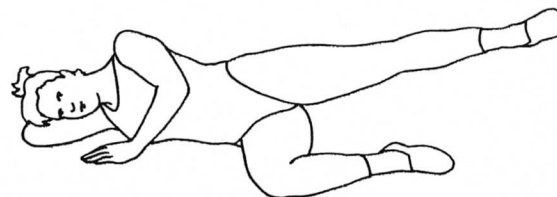


## 22

Tonification de la musculature latérale  
de la hanche



Position de départ:  
s'allonger sur le côté  
droit, jambe droite  
repliée, côté gauche  
complètement tendu

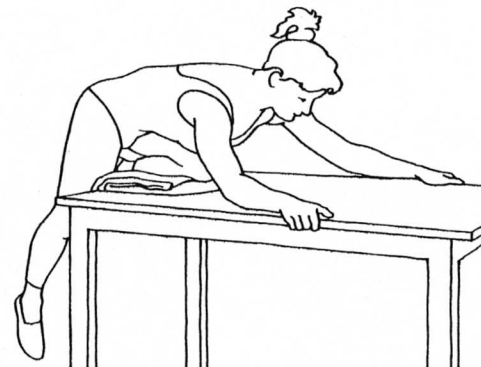


Exécution:  
soulever et rabaisser la  
jambe gauche tendue  
à vitesse cadencée dans  
l'axe du corps, sans la  
reposer au sol

à répéter 20 à 40 x  
puis changer de côté

## 23

Tonification de la musculature du fessier et du dos



Position de départ:  
s'agenouiller avec la  
jambe gauche sur une  
table, incliner le buste  
vers l'avant, se tenir avec  
bras tendus au bord de  
la table, le fessier sur le  
talon gauche



Exécution:  
soulever et rabaisser la  
jambe droite tendue,  
sans la reposer

à répéter 20 à 40 x puis  
changer de côté

Au lieu de travail comme à domicile, les positions vicieuses favorisent les  
contractures douloureuses du dos. Les attitudes décrites ci-dessous  
déchargent les muscles du dos.



faux



juste



faux



juste



faux



juste



juste



faux



juste