

10 RÈGLES D'OR

POUR ÉVITER LE «MAL DE DOS»

1. TON DOS TE SUPPORTE, PRENDS-EN SOIN
2. SOLICITE-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. SOLICITE 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

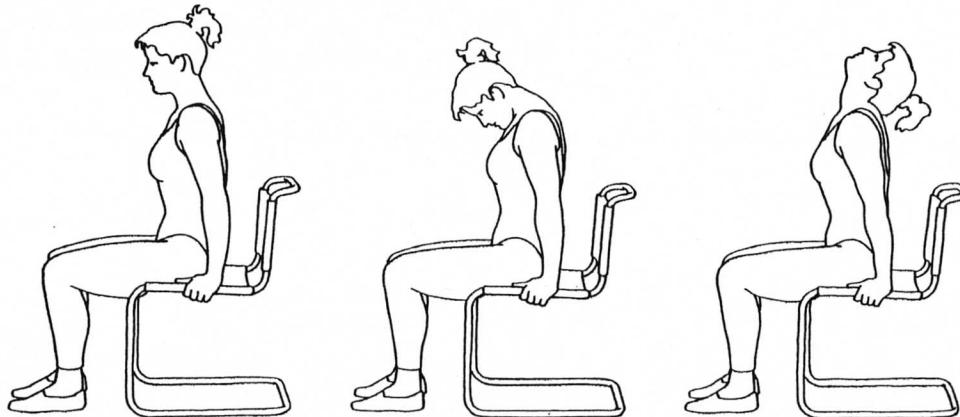
Un service offert par
Sanofi Winthrop AG



Mobilisation de la partie supérieure de la colonne vertébrale

1

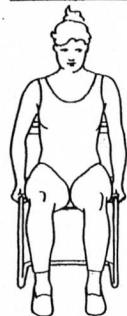
Mobilisation de la colonne cervicale et de la partie supérieure de la colonne dorsale



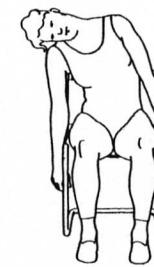
Position de départ:
s'asseoir sur une chaise,
dos droit, se tenir au
siège avec
les deux mains

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

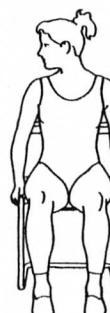
le menton, puis étirer le
menton vers le haut
à répéter 5 x
et à effectuer lentement



Position de départ:
comme ci-dessus



Exécution:
incliner la tête alternati-
vement vers l'épaule
droite et gauche (oreille
vers l'épaule)
à répéter 5 x
et à effectuer lentement



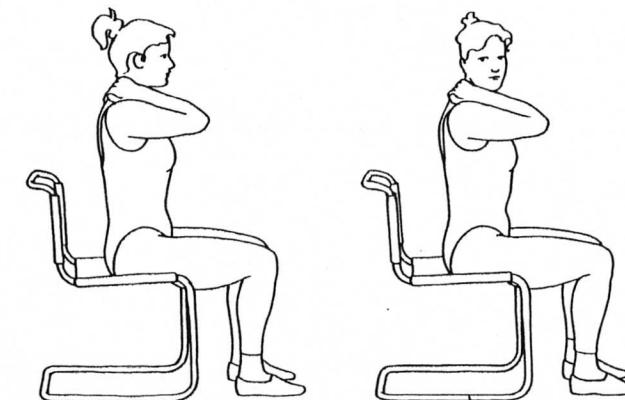
Exécution:
tourner la tête le plus loin
possible alternativement
à droite et à gauche
(menton vers l'épaule)
à répéter 5 x
et à effectuer lentement

Position de départ:
comme ci-dessus

Mobilisation de la partie supérieure de la colonne vertébrale

2

Mobilisation de la colonne cervicale



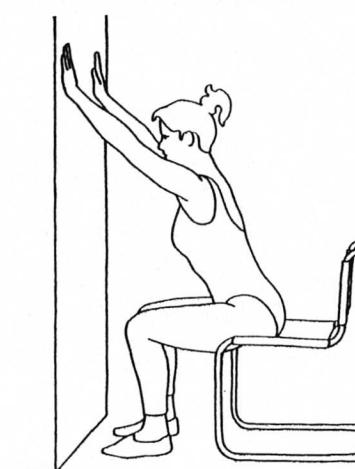
Position de départ:
fixer la nuque à l'aide de
la main droite, tenir le
coude abaissé

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

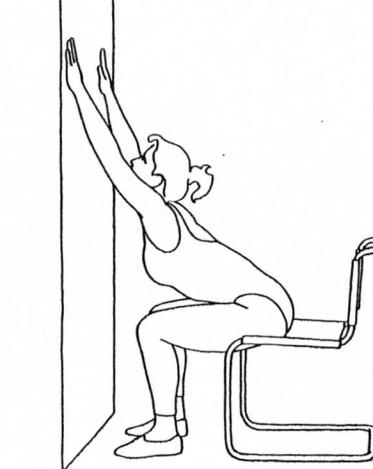
à répéter 5 x
puis changer de côté

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

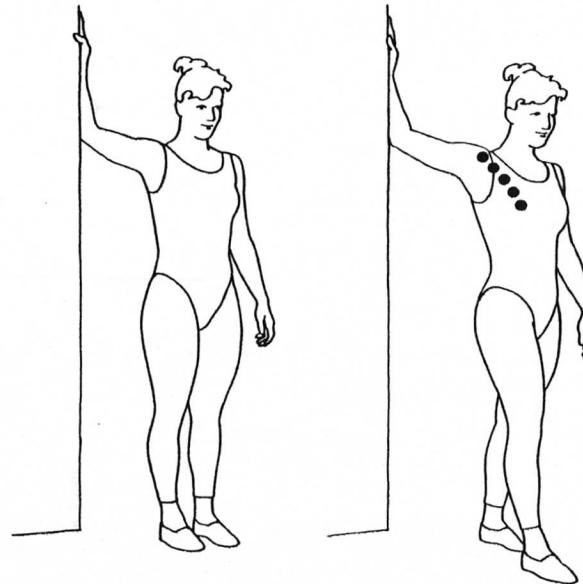


Exécution:
pousser le haut du corps
en avant vers le bas,
regarder vers le haut
à répéter 10 x

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

4

Elongation du muscle grand pectoral



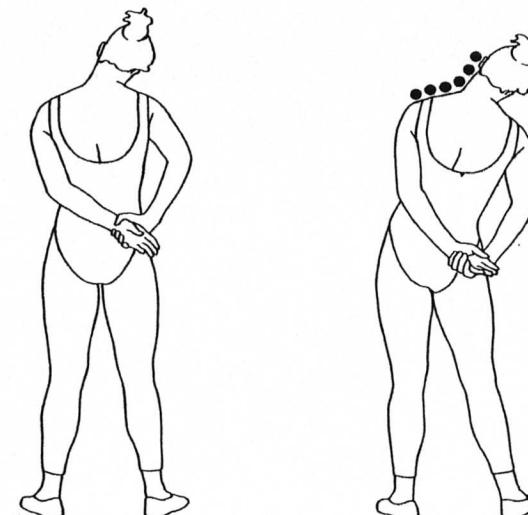
Position de départ:
appuyer l'avant-bras droit, à hauteur de
l'épaule, contre le
montant d'une porte

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)

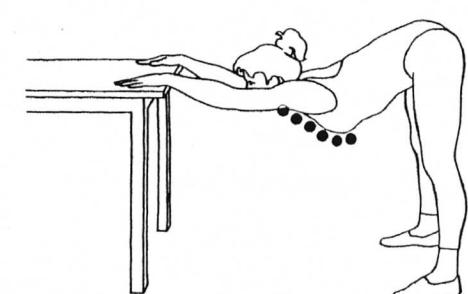
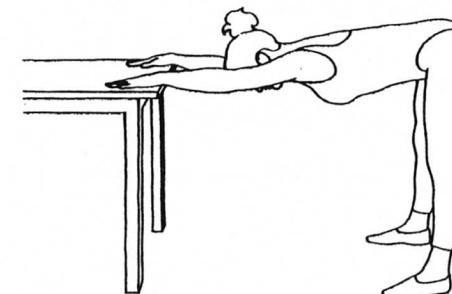
Exécution:
tirer le poignet gauche
vers le bas, incliner la
tête plus fortement à
droite, maintenir
l'étirement dans le
muscle durant
10 secondes en inspirant
et expirant profondément

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,
écartez 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
longuement 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

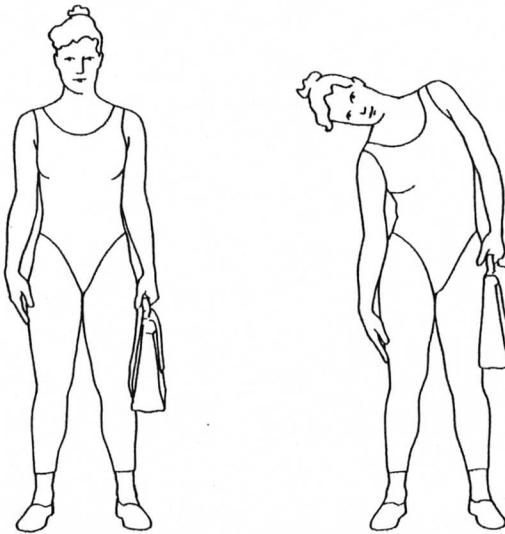
Exécution:
expirer et basculer le
bassin vers l'arrière de
façon à faire un dos
rond, maintenir
l'étirement dans la partie
supérieure de la colonne
vertébrale le plus
longuement possible

à répéter 5 x

**Tonification
de la partie supérieure de la colonne vertébrale**

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)

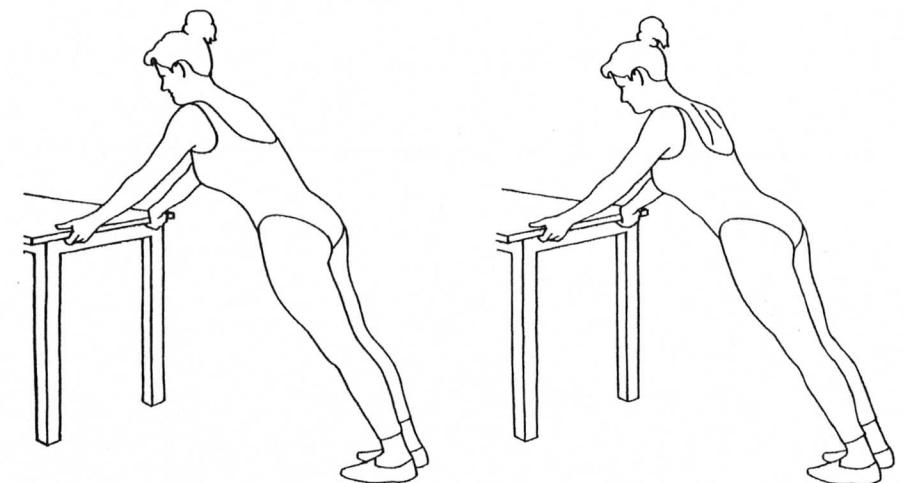
Exécution:
incliner le buste vers la
droite, hauser l'épaule
gauche, puis relâcher

à répéter 10 à 30 x
puis changer de côté

**Tonification
de la partie supérieure de la colonne vertébrale**

10

Tonification des muscles de l'omoplate



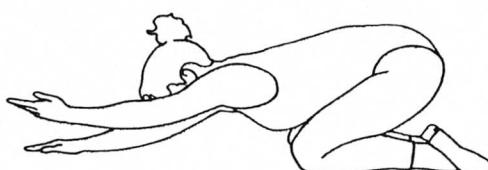
Position de départ:
s'appuyer avec les mains
sur le bord d'une table,
les pouces tournés vers
l'extérieur, effectuer un
pas en arrière, étendre le
corps et les bras

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

à répéter 10 à 30 x

9

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



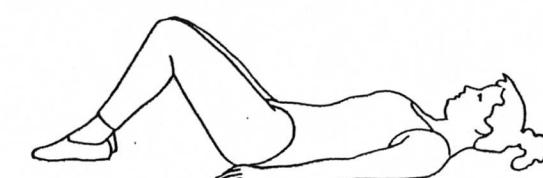
Position de départ:
à genoux, s'asseoir sur
les talons, incliner le
buste et les mains
tendus vers l'avant

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

à répéter chacun 10 à
30 x

11

Tonification des muscles antérieurs du cou



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

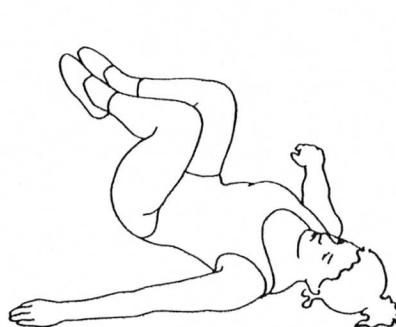
Exécution:
abaissier le menton et
soulever la tête à 1 cm
du sol seulement,
maintenir la tête élevée
durant quelques
secondes en inspirant et
expirant

à répéter 10 à 30 x

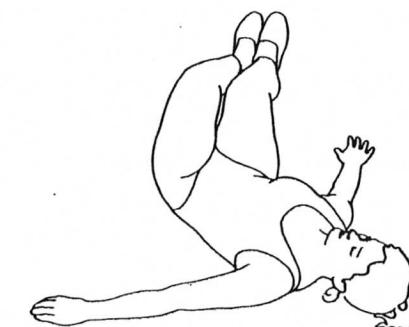
Mobilisation
de la partie inférieure de la colonne vertébrale

12

Mobilisation latérale de la colonne lombaire



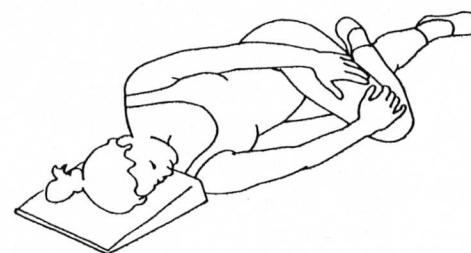
Position de départ:
s'allonger sur le dos,
bras étendus
latéralement, jambes
replies



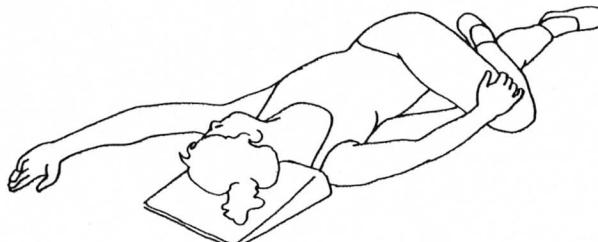
Exécution:
attirer le bassin
alternativement vers la
droite et la gauche
à vitesse cadencée
à répéter 30 à 60 x

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

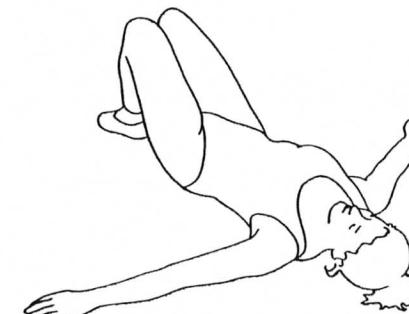


Exécution:
soulever le bras gauche
tendu le plus loin
possible vers l'arrière, la
tête suivant la main
à répéter 30 x
puis changer de côté

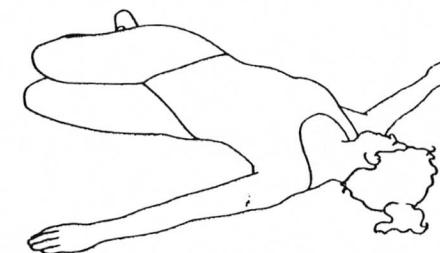
Mobilisation
de la partie inférieure de la colonne vertébrale

14

Mobilisation de la colonne vertébrale



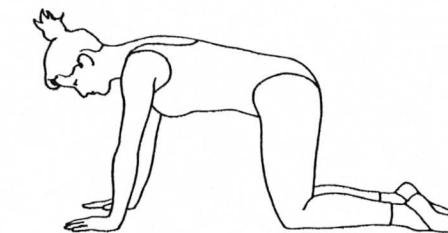
Position de départ:
s'allonger sur le dos,
bras étendus
latéralement, jambes
fléchies



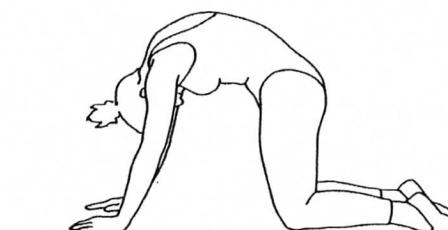
Exécution:
incliner les genoux vers
le sol en tournant la tête
du côté opposé, pieds et
bras demeurant au sol
à répéter 30 à 60 x
à vitesse cadencée

15

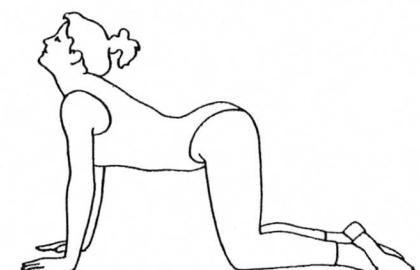
Mobilisation de la colonne lombaire



Position de départ:
à quatre pattes



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

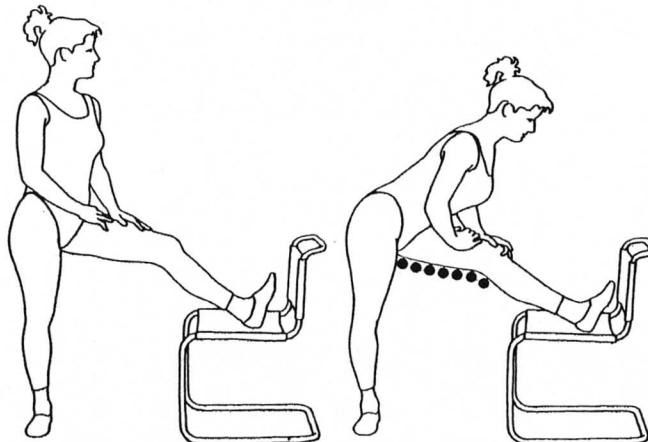


à répéter 30 à 60 x

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

16

Elongation des muscles postérieurs de la cuisse



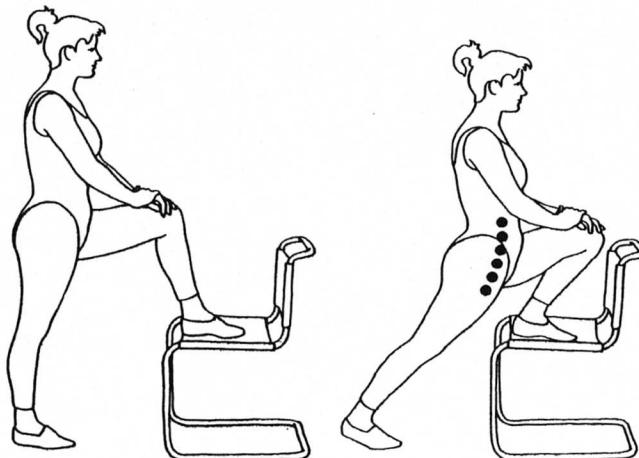
Position de départ:
poser la jambe gauche
légèrement fléchie sur
une table ou une chaise,
jambe droite tournée
vers l'extérieur

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

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

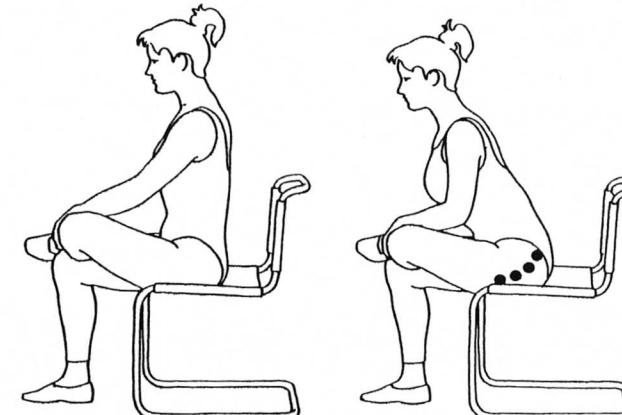
Exécution:
pousser la hanche droite
vers l'avant, maintenir
l'étirement dans la
région de l'aine durant
10 secondes

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



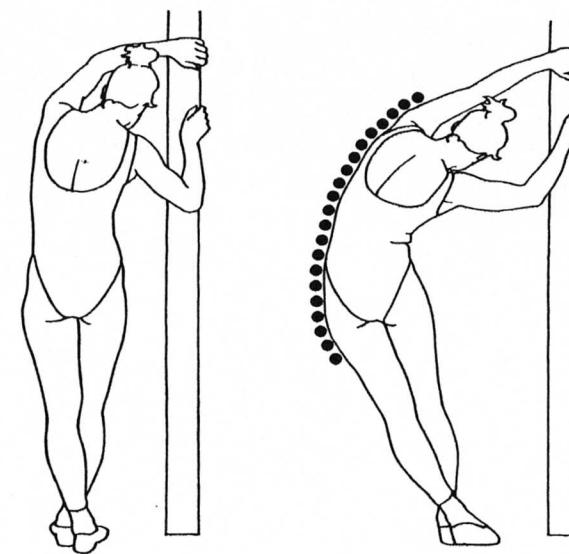
Position de départ:
s'asseoir sur une chaise,
poser le pied gauche sur
le genou droit

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)

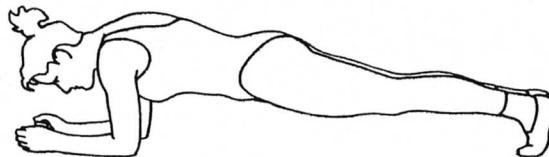
Exécution:
pousser le bassin vers la
gauche, le poids sur la
jambe gauche, maintenir
l'étirement des côtes
jusqu'aux cuisses durant
10 secondes

à répéter 5 ×
puis changer de côté

Tonification
de la partie inférieure de la colonne vertébrale

20

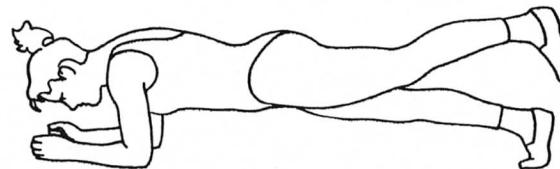
Tonification de l'ensemble de la musculature du tronc



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

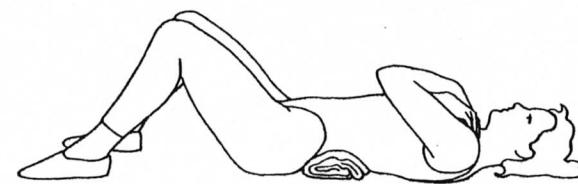
Exécution:
soulever alternativement,
d'env. 30 cm la jambe
gauche puis droite
tendue, maintenir le
corps droit

à répéter 20 à 60 x
à vitesse cadencée



21

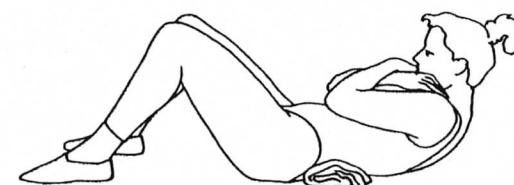
Tonification de la musculature abdominale



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

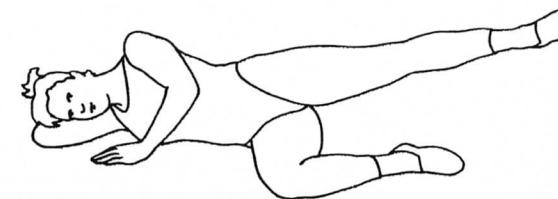
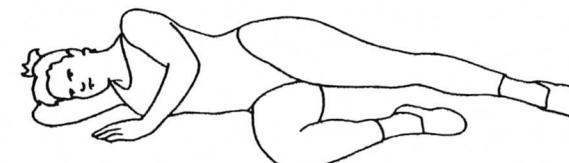
à répéter 10 à 40 x
au rythme respiratoire



Tonification
de la partie inférieure de la colonne vertébrale

22

Tonification de la musculature latérale
de la hanche



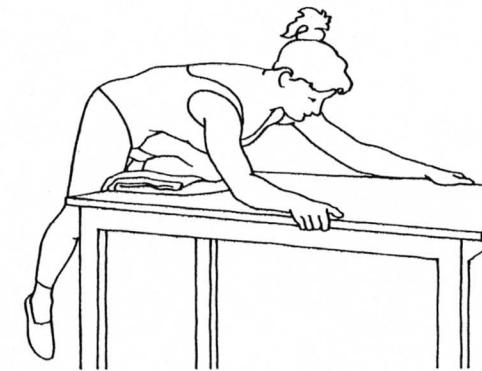
Position de départ:
s'allonger sur le côté
droit, jambe droite
repliée, côté gauche
complètement tendu

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

Gestes et attitudes recommandés aux patients sujets
aux douleurs dorsales et aux contractures

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