

PHYSIOTHÉRAPIE

DOULEUR LOMBBAIRE

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine

Conseils posturaux

Assurez-vous d'avoir une bonne posture assise et debout. Si vous devez passer plusieurs heures en position assise, assurez-vous que le bas du dos soit supporté par votre chaise.

Vous pouvez ajouter un petit rouleau dans le bas du dos pour que celui-ci soit aussi appuyé.

Assurez-vous de placer les pieds au sol, avec les genoux à 90 degrés. Régulièrement quand vous êtes assises, assurez-vous que le bas du dos est en position neutre. Pour ce faire, assoyez-vous bien droite. Essayez ensuite de creuser le dos au maximum, puis de l'arrondir au maximum. Trouvez ensuite la posture qui vous semble se situer entre ces deux extrêmes.



1. Recrutement du transverse de l'abdomen

- **Description :**

- Installez-vous à 4 pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches;
- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre;
- Expirez par la bouche en rentrant légèrement le nombril à l'expiration.

- **Progression :** Soulevez une jambe et le bras opposé tout en maintenant la position.

- **Important :** Maintenez le dos bien droit et assurez-vous de toujours bien respirer.

- **Répétitions :** 3 x 15 répétitions.



2. Étirement des carré des lombes

- **Description :**

- Asseyez-vous sur une chaise;
- Pliez une jambe et ramenez-la sur la chaise;
- Penchez-vous vers la jambe non pliée, avec votre bras du côté de la jambe pliée au-dessus de votre tête. Vous devriez sentir un étirement au niveau du côté du côté de votre tronc.

- **Répétitions :** 2 x 30 secondes. À faire des 2 côtés



3. Position de l'enfant et respiration diaphragmatique

- **Description :**

- Placez-vous au sol, les genoux éloignés, mais avec les pieds qui se touchent;
- Reculez les fesses pour aller les asseoir sur les talons;
- Dans cette position, inspirez par le nez, en sentant bien le milieu du dos se gonfler;
- Expirez ensuite par la bouche.

- **Répétitions :** 3 x 15 répétitions.

