

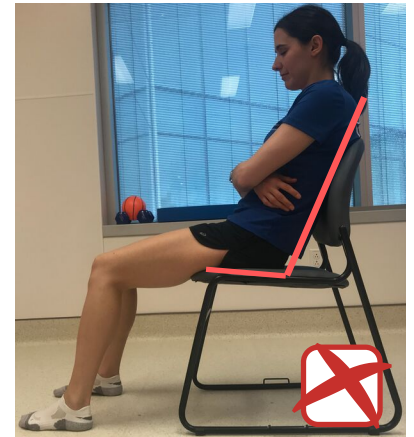
Lombalgie

PROGRAMME D'EXERCICES

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin et Mélanie Sarda, physiothérapeutes

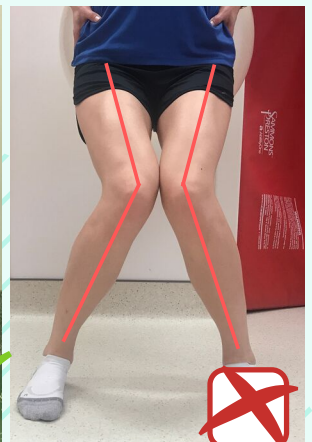
Vous passez plusieurs heures assises par jour, ce qui n'est pas nécessairement bon pour votre dos. Il est donc important d'assurer une bonne posture assise. Voici quelques conseils!

Pour une posture assise optimale, placez vos fesses au fond de la chaise, pour avoir une colonne bien droite en appui sur le dossier, sans nécessairement exagérer la cambrure du dos. Une fois que le bassin est bien placé sur le dossier, vous pouvez reposer le dos.



1. Squat

- **Description:** Mettez une chaise derrière vous et faites comme si vous alliez vous asseoir. Dès que vos fesses touchent à la chaise, relevez-vous.
- **Important:** Bien plier les genoux afin de garder le dos droit et évitez de plier celui-ci vers l'avant
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



PROGRAMME D'EXERCICES

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin et Mélanie Sarda, physiothérapeutes

2. Planche abdominale

- **Description:** Placez-vous sur le ventre, et monter le bassin en prenant appui sur vos avant-bras et sur vos pieds
- **Alternative:** Si l'appui sur vos pieds est trop difficile, vous pouvez vous mettre en appui sur vos genoux
- **Important:** Gardez le dos bien droit
- **Répétitions:** 3 x temps maximal de maintien de la position



3. Superman

- **Description:** Placez-vous à 4 pattes, et tentez de lever un bras et une jambe du côté opposé
- **Alternative:** Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez lever juste la jambe ou juste le bras
- **Important:** Gardez le dos bien droit et très stable, comme si vous aviez un verre d'eau dans le dos
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



4. Étirement des ischio-jambiers

- **Position de départ:** Debout devant un ballon ou un petit banc
- **Description:** Pliez les genoux pour aller porter les 2 mains bien en appui sur le ballon, puis reculez les genoux en maintenant votre appui sur le ballon jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement en arrière des jambes
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes

