

PROFITEZ DES CONSEILS DE PRÉPARATEURS PHYSIQUES ET ADOPTEZ QUELQUES GESTES SIMPLES POUR VOUS FORGER UN DOS DE CHAMPION...

Maltraité au bureau, sollicité par les obligations du quotidien, notre dos est souvent mis à rude épreuve. Au point que les lombalgies constituent aujourd'hui un des maux les plus courants du monde moderne.

Les positions inadaptées, les gestes mal exécutés année après année et l'impact de nos modes de vie contemporains sont souvent à l'origine de douleurs dorsales qui peuvent devenir chroniques.

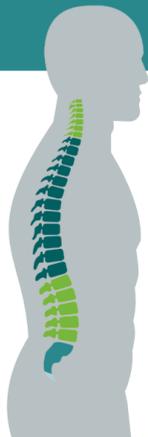
LES CHIFFRES QUI FONT MAL

8 personnes sur **10** ont eu, ont, ou auront mal au dos dans leur vie

5 à 10% d'entre elles souffriront de douleurs chroniques

80% des arrêts de travail sont dus à des troubles musculo-squelettiques

Un brin d'anatomie pour comprendre



La colonne vertébrale est composée d'un empilement de 24 vertèbres : 7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires. Elle est formée de 3 courbures et repose sur une base mobile : le bassin.

Autour de cette ossature figurent les muscles du tronc, protecteurs de la colonne vertébrale. Situés en avant, les muscles abdominaux ont une action sur la stabilisation et la mobilisation

du bassin. Les muscles postérieurs (dorsaux-lombaires) agissent, eux, directement sur la colonne vertébrale en aidant à son maintien.

L'ensemble de ces éléments concourt à la stabilité et à la mobilité de la colonne vertébrale : les uns de façon passive (articulations, disques, ligaments), les autres de façon active (muscles). C'est sur ces derniers qu'il conviendra d'agir : en les renforçant par quelques exercices quotidiens afin de garantir un maintien naturel et solide du dos.

MMMIEUX
www.mmmieux.fr

mgen
www.mgen.fr

ÉTAPE 3

Je me fais un dos de champion

UN DOS PRÉSERVÉ EN 4 MOUVEMENTS ET 10 MINUTES CHRONO !

La clé d'un dos en bonne santé est le conditionnement physique. Parce que maintenir une position correcte du dos est fatigant, il est nécessaire de se constituer une bonne musculature en vue d'assurer un maintien solide et naturel de la colonne vertébrale.

Voici 5 conseils faciles à appliquer (10 mn par jour suffisent pour en ressentir les effets rapidement) afin de renforcer les muscles lombaires, tonifier la ceinture abdominale et préserver son dos durablement.

1

Abdominaux



POSITION : Allongé sur le dos, les plantes de pieds l'une contre l'autre, les genoux bien écartés, les épaules au contact avec le sol, les mains ne doivent pas forcément toucher le sol.

EXERCICE : Lancer les bras vers l'avant tout en contractant les abdominaux pour aller toucher la pointe des pieds. Les épaules doivent dépasser la ligne des hanches en fin de mouvement.

Réaliser l'exercice en augmentant progressivement le nombre de répétitions au fil du temps. Objectif : 3 séries de 20 répétitions.

VIGILANCE : Ne pas bloquer la respiration pendant l'exercice. Souffler en rentrant le ventre.

2

Lombaires



POSITION : Allongé au sol sur le ventre, jambes tendues, pointes de pied au sol, mains sur les tempes, épaules et bras ne touchent pas le sol.

EXERCICE : Décoller le buste du sol, abdominaux et fessiers contractés, regard vers le bas. Maintenir la position progressivement de 4 à 8 sec. Faire 3 à 6 répétitions.

VIGILANCE : Ne pas bloquer la respiration pendant la phase de contraction. Souffler en montant le buste et en rentrant le ventre.

3

Lombaires croisés



POSITION : Allongé au sol sur le ventre, jambes tendues, un pied au sol, l'autre relevé, pouces vers le ciel, bras écarté de la largeur d'épaules.

EXERCICE : Lever le bras et la jambe opposée, abdos et fessiers contractés, regard vers le bas. Reposer et changer de côté. Réaliser l'exercice progressivement de 6 à 12 répétitions de chaque côté. Faire 3 à 5 séries.

VIGILANCE : Ne pas bloquer la respiration pendant la phase de contraction. Souffler en montant le buste et en rentrant le ventre.

4

Gainage



POSITION : Allongé au sol sur le ventre, pieds serrés, jambes tendues, genoux déverrouillés, avant-bras en appui au sol, écartés de la largeur d'épaules.

EXERCICE : Monter les fesses, abdominaux et fessiers contractés, regard vers le bas en appui sur les avant-bras et pointes de pied, aligner les fesses et les épaules (dos « planche »). Maintenir la position progressivement de 10 à 45 sec. Faire 3 à 5 séries.

VIGILANCE : Ne pas bloquer la respiration pendant la phase de contraction. Souffler en rentrant le ventre.

ZOOM

RESPIRATION ABDOMINALE : un dos qui respire la santé.

LE SAVIEZ-VOUS ? Bien respirer agit aussi sur la santé de votre dos. Une position assise correcte génère une bonne respiration abdominale, celle-ci permettant d'accroître le volume respiratoire. De plus, l'utilisation du diaphragme tend à soulager les muscles accessoires de la respiration et diminue ainsi les tensions cervicales.

COMMENT BIEN EXPIRER ? Rentrer le ventre en contractant les abdominaux. Expirer c'est se grandir et non se relâcher et s'avachir. La tête doit s'élever pour permettre au diaphragme de remonter et de vider l'air.

COMMENT BIEN INSPIRER ? Relâcher le ventre lors de l'inspiration sans trop gonfler ce dernier pour éviter une distension des abdominaux. Ainsi les pressions intra-abdominales sont diminuées et permettent au diaphragme de s'abaisser afin de faire rentrer un plus grand volume d'air.

mgen

FAITES-VOUS UN DOS DE CHAMPION !
Manuel des bonnes postures pour tous les athlètes du quotidien !



ÉTAPE 1

Je teste mes capacités musculaires

LES CAPACITÉS MUSCULAIRES SONT DES INDICATEURS FONCTIONNELS DE LA CONDITION PHYSIQUE

Dans un objectif de santé, l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité*. Prêt pour un petit test ?

* La sédentarité est définie par une position assise prolongée, associée à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro.

Équilibre

Le contrôle de la posture dépend de la perception du corps dans l'espace rendu possible grâce aux informations données au cerveau, par des récepteurs sensoriels situés au niveau des articulations, et qui permettent le travail musculaire d'ajustement de la position. Le test de l'équilibre est un bon moyen d'évaluer les capacités de contrôle de la posture.



TEST DU FLAMAND ROSE (test mon stade)

POSITION : En appui sur une jambe, pied de la jambe opposée posé sur l'intérieur de la cuisse au niveau du genou. Mains posées sur les hanches.

EXERCICE : Maintenir la position le plus longtemps possible les yeux fermés.

RÉFÉRENCE : Temps de maintien moyen : 15 secondes.

Endurance des muscles du tronc

L'endurance musculaire des muscles du tronc permet de maintenir plus longtemps une bonne position lors d'une activité physique, mais aussi lors des activités de la vie quotidienne.

TEST D'ENDURANCE MUSCULAIRE DES LOMBAIRES (test de SORENSEN)



POSITION : Couché sur le ventre, un coussin juste en dessous du nombril (sous les épines iliaques antéro-supérieures), les mains sur la face externe des cuisses.

EXERCICE : Relever le buste en gardant la tête dans le prolongement de la colonne et maintenir la position le plus longtemps possible.

RÉFÉRENCE : Temps de maintien moyen : 120 secondes. Temps de maintien pour un sujet à risque de lombalgie : inférieur à 90 secondes.

TEST D'ENDURANCE MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX (test de SHIRADO-ITO)



POSITION : Couché sur le dos, les jambes en appui sur une chaise (angle de 90° cuisses/mollets), et les mains posées sur les épaules opposées (bras croisés).

EXERCICE : Relever le buste et la tête. Maintenir la position le plus longtemps possible. Dès que le bas des omoplates touche le sol sans que le sujet arrive à remonter le buste, le test s'arrête.

RÉFÉRENCE : Temps de maintien moyen : 155 secondes. Temps de maintien pour un sujet à risque de lombalgie ou peu musclé : inférieur ou égal à 40 secondes.

Souplesse

La perte de souplesse au niveau des épaules (ceinture scapulaire) et du bassin (ceinture pelvienne) retentit sur le bon positionnement de la colonne vertébrale.

TEST DE SOUPLASSE DES ÉPAULES



POSITION : Assis sur une chaise, adossé à un mur, sans cambrer.

EXERCICE : Relever les bras dans l'alignement du tronc.

RÉFÉRENCE : Le test est satisfaisant si les mains touchent le mur, le dos restant collé au mur, sans cambrer.

TEST DE SOUPLASSE DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

POSITION : Allongé sur le dos, bras le long du corps, le bassin fixé sans cambrer, une jambe tendue en contact avec le sol.



EXERCICE : Lever une jambe tendue le plus haut possible en maintenant le bassin fixé.

RÉFÉRENCE : Le test est satisfaisant si l'angle entre la jambe au sol et celle levée est supérieur ou égal à 90°.

ÉTAPE 2

Je corrige ma posture

BON, PAS BON

6 GESTES DU QUOTIDIEN PASSÉS AU CRIBLE

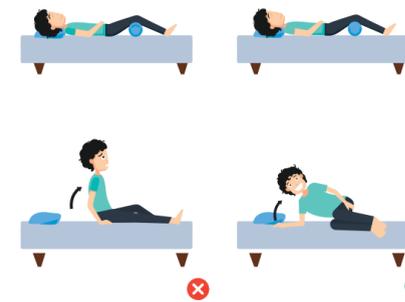
Dis-moi comment tu te tiens, je te dirai quel dos tu as.

Se lever de son lit le matin, faire les courses, soulever un carton, travailler sur l'ordinateur, passer l'aspirateur, porter un enfant, conduire et même se laver les dents ou regarder la télévision : le mal de dos est souvent la conséquence de mauvaises postures dans la vie de tous les jours.

Adopter les bons gestes, au bureau et à la maison, suffit pourtant à éviter toute douleur ou pathologie dorsale.

1

Se lever du lit



PAS BON

Se redresser brutalement du lit est un facteur de risque de lombalgie.

BON

- 1 Se rapprocher du bord du lit.
- 2 Se retourner sur le côté en position « chien de fusil ».
- 3 et 4 Utiliser ses bras pour se redresser, poser les pieds au sol.

2

Se pencher au-dessus du lavabo



PAS BON

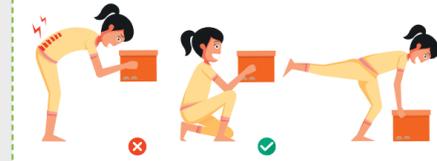
Ne pas se pencher avec les jambes et genoux tendus et le dos courbé.

BON

- 1 Avoir des appuis solides au sol.
- 2 Se mettre en fente avant.
- 3 Prendre un appui avec une main.
- 4 Garder le dos droit.
- 5 Garder l'alignement des segments : jambe, cuisse, dos.

3

Se pencher au sol



PAS BON

Se courber sans fléchir les genoux et rester penché en avant toute la durée de l'activité.

BON

1 Mettre un genou plié à terre.

2 Plier l'autre jambe devant.

3 Garder le dos droit.

BON

1 Fléchir une jambe.

2 S'équilibrer avec l'autre jambe tendue en arrière dans le prolongement du dos.

3 Maintenir le dos plat.

4

Soulever un poids



PAS BON

Se pencher sans fléchir les genoux et tenir l'objet éloigné du corps. Éviter les mouvements de rotation du buste. Ne pas hisser la charge à bout de bras et ne surtout pas creuser les reins : avec le dos rond la pression exercée sur les disques lombaires est multipliée par 3 !

BON

1 Écarter les pieds de la largeur des hanches.

2 Fléchir les genoux.

3 Maintenir le dos droit.

4 Garder la charge près du corps.

5

Travailler au bureau



PAS BON

Un dos passif est un dos mal positionné qui ne respecte pas les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

BON

Avoir un dos actif*

1 Être assis sur le bord antérieur de la chaise.

2 Garder le dos droit, décollé du dossier.

3 Maintenir les épaules.

* La fonction du dossier n'est faite que pour se reposer de temps en temps. La bonne position de repos est alors celle qui offre la plus grande superficie de contact entre son dos et le dossier.

6

Conduire



PAS BON

Monter directement dans le véhicule en courbant le dos. Tenir le volant les bras tendus. L'immobilité et les vibrations sont des contraintes supplémentaires pour le dos pendant les longs trajets. La manœuvre de débrayage est contraignante pour l'articulation de la hanche.

BON

Une fois assis dans le véhicule, le bas du dos doit être parfaitement calé.

1 Régler le siège pas trop en arrière et relativement haut, avec le dossier légèrement incliné.

2 Maintenir la tête droite.

3 Relâcher les épaules.

4 Plier les genoux à 120°.

1 Plier les coudes à 120°.