



# Plus jamais mal au dos

## Bien s'étirer pour mieux s'assouplir

**Vous restez souvent dans la même position? Vous ne faites pas beaucoup de sport? Méfiez-vous, les muscles se raidissent et fragilisent le dos. Ces exercices vous permettront de rester souple.**



### ÉTENDRE LE HAUT DU DOS en tirant au maximum sur les bras.

Assise, jambes parallèles.

**1<sup>er</sup> temps.** Redressez le dos, puis relevez les bras. En respirant bien régulièrement et sans hausser les épaules, étirez-vous au maximum.

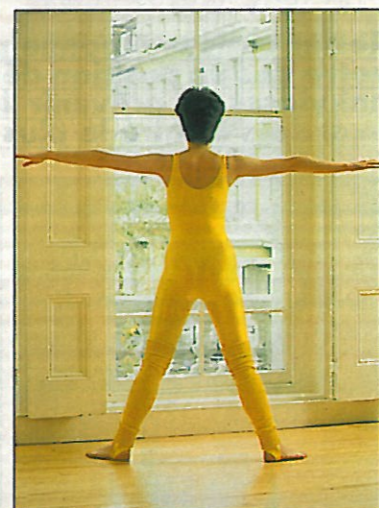
**2<sup>e</sup> temps.** Joignez vos mains, descendez les bras devant vous, à l'horizontale, et enrroulez doucement le haut du dos. Sur une expiration, étirez-vous comme si vous vouliez éloigner le plus possible vos poignets de votre dos. Relâchez les bras, puis redressez doucement le dos et, enfin, la tête. (Enchaînez ces mouvements 5 fois.)

**1<sup>er</sup> temps.** Levez les bras latéralement et avancez la jambe droite légèrement fléchie.

**2<sup>e</sup> temps.** Doucement, envoyez votre bras droit vers l'arrière. Le bras gauche suit le mouvement et se plie devant vous. Revenez à la position initiale et inversez le mouvement. (Enchaînez ces deux exercices 3 fois.)

### REDRESSER LE BUSTE en relâchant les pectoraux.

Jambes écartées, dos droit, rentrez le ventre sans cambrer les reins.



**1<sup>er</sup> temps.** Levez les bras latéralement et avancez la jambe droite légèrement fléchie.

**2<sup>e</sup> temps.** Doucement, envoyez votre bras droit vers l'arrière. Le bras gauche suit le mouvement et se plie devant vous. Revenez à la position initiale et inversez le mouvement. (Enchaînez ces deux exercices 3 fois.)

### DÉLIER LES VERTEBRES dorsales en travaillant les côtés.

Assise, le dos bien droit, les jambes légèrement écartées, joignez les mains au-dessus de la tête comme pour faire un cercle avec vos bras.

**1<sup>er</sup> temps.** Tournez doucement le buste à droite, puis à gauche, sans forcer, en respirant régulièrement (10 fois). Revenez à la position initiale (1).

**2<sup>e</sup> temps.** Inclinez lentement le buste sur le côté droit en restant parfaitement de face et en tirant le coude gauche en direction du plafond. Recommencez à gauche en respirant toujours normalement. (5 fois.) Veillez tout au long de cet exercice à ne pas hausser les épaules ni à vous pencher en avant. Cela vous déséquilibrerait et vous amènerait à vous crispier involontairement (2).

### ALLONGER LES MUSCLES dorsaux en faisant le dos rond.

A quatre pattes, les genoux, les pieds et les mains au sol, voûtez doucement votre dos comme le font les chats, en relâchant la tête. En expirant, rapprochez le genou droit de votre front. Relâchez en inspirant. Recommencez avec le genou gauche. (3 fois.)

### DÉGAGER LES ÉPAULES en rapprochant les omoplates.

Assise sur un tabouret, le dos droit et la nuque dans son prolongement, levez les bras latéralement.

**1<sup>er</sup> temps.** Tirez vos épaules vers l'arrière comme pour les rapprocher l'une de l'autre. Un pli vertical doit se former dans votre dos. Relâchez.

**2<sup>e</sup> temps.** Recommencez en plaçant les bras le long du corps. (Enchaînez ces deux exercices 5 fois.)



### RELÂCHER LE BAS DU DOS en étirant les muscles postérieurs des jambes.

Assise par terre, essayez d'atteindre le bout de vos pieds. Si cela est difficile, glissez un foulard sous la plante des pieds et tirez-le doucement vers vous en expirant. (5 fois maximum.)

# De bonnes attitudes pour un minimum de risques

**Une mauvaise position, un faux mouvement... Au quotidien, les occasions de se faire mal au dos ne manquent pas. Pour éviter le pire, adoptez les postures qui ne froissent pas vos muscles.**



### RAMASSER ET PORTER un paquet ou un bagage lourd.

Si l'objet est posé au sol, ne vous pliez pas en deux pour le soulever. Baissez-vous doucement en pliant les genoux et en gardant la colonne vertébrale aussi droite que possible. Passez vos bras entre vos jambes et saisissez l'objet. Relevez-vous de façon à faire surtout travailler vos jambes tout en gardant le dos bien droit.

### POUSSER un meuble ou un objet encombrant.

Là aussi, il vous faut rester le plus droit possible et utiliser surtout vos abdominaux et vos jambes: l'une, pliée vers l'avant, l'autre, en arrière, formant une ligne droite avec tout le reste du corps (dos et tête).



### S'ASSEOIR ET SE RELEVER, des gestes à apprendre.

La plupart des gens s'assoient en se penchant exagérément en avant, dos arrondi et fesses pointées vers l'arrière en direction du siège. Un mauvais réflexe qui, à force d'être répété, fragilise le dos. Mieux vaut se placer dans l'axe du siège, les pieds parfaitement à plat et légèrement écartés, fléchir les genoux et incliner le buste le moins possible. Pour vous relever, pensez à bien ramener vos pieds sous votre chaise. Une légère inclinaison du buste devrait suffire pour vous propulser sur vos jambes.

### A DECOUVRIR

- Des vidéocassettes.
  - Combattre le mal de dos, de M.-Cl. Buzzetti, kinésithérapeute, Editions Ellebore, 169 F.
  - Le corps a ses raisons, de Thérèse Bertherat, éd. Seuil, 96 F.
- Des livres.
  - Vivez bien avec votre dos, de J.-P. Pianta, éd. Rocher, 78 F.
  - Dos fort, bon dos, de D. Inrie et Lu Bartuto, éd. de l'Homme, 99 F.
- Des cours et des stages.
  - Gymnastique holistique (du grec holos = la totalité de la personne), une technique qui a servi de base au développement des gymnastiques douces.
  - Massage, balnéothérapie, gymnastique spéciale, etc. en cure à l'Ecole du dos.