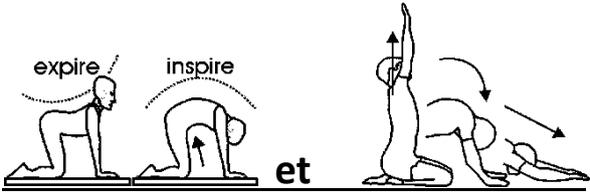
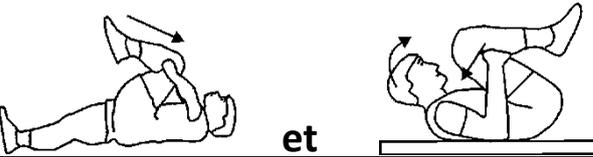
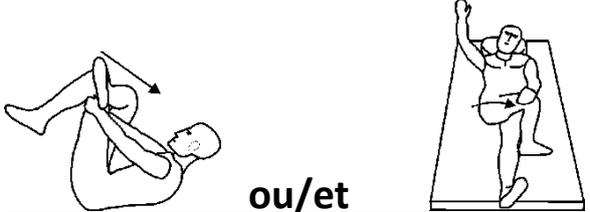
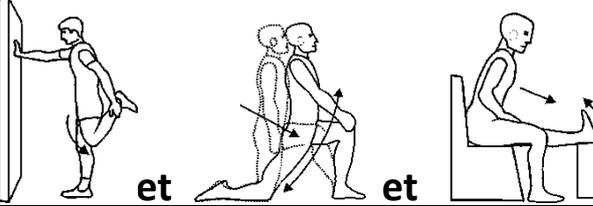
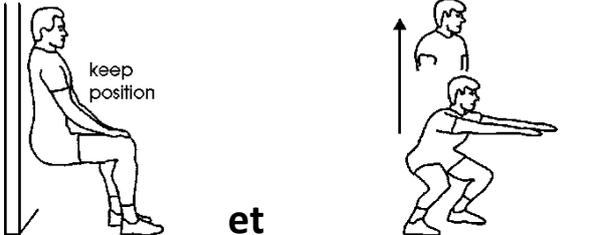
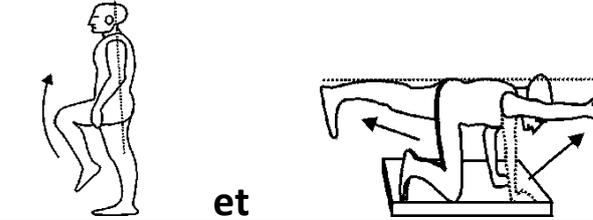
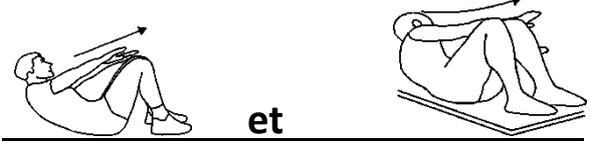




FICHE TECHNIQUE D'EXERCICES

8. Exercices spécifiques pour le dos

Exécuter les mouvements de façon contrôlée sans donner de coups !

<p>Assouplissement du dos :</p>  <p>-Faire le dos de chat + respiration (3x 10sec.) -Assis talons, s'allonger au sol le plus loin (maintenir position 20 sec.)</p>	<p>Étirement du bas du dos :</p>  <p>-Tirer une jambe à la fois à la poitrine (20 sec.) -Tirer les 2 jambes à la poitrine avec la tête rentrée = position de l'œuf (tenir 20 sec.)</p>
<p>Étirement fessiers : (nerf sciatique)</p>  <p>-Croiser pied sur genou et tirer vers soi (20 s) -Croiser pied par-dessus genou et appuyer vers le bas (20 sec. chaque côté)</p>	<p>Étirement des jambes : (+ serviette)</p>  <p>-Debout, tirer cheville en arrière (20 s. ch. Jbe) -Génuflexion, avancer le bassin par en avant. -Assis, une jbe tendue, se pencher dos droit.</p>
<p>Renforcement des jambes :</p>  <p>-Tenir position assise contre le mur min. 30s. -Squat : flexion-extension jambes en poussant les fesses par en arrière (2x10 rep.)</p>	<p>Équilibre – stabilisateurs :</p>  <p>-Équilibre sur une jambe (min. 30 sec. chaque). -4 pattes, lever une jambe puis le bras opposé puis faire l'autre côté (10 de chaque côté).</p>
<p>Renforcement des abdominaux :</p>  <p>-Soulever juste les épaules, mains vers genoux (2 x10 répétitions ou selon capacité) -Essayer d'aller toucher le côté du genou opposé (10x chaque côté).</p>	<p>Position de repos :</p>  <p>-Assis, se pencher doucement la tête et les bras entre les jambes, maintenir la position 20 sec. -Couché sur le côté avec coussin entre genoux.</p>

CAPSULE SANTÉ



« COMMENT SOULAGER UN MAL DE DOS OU UNE DOULEUR ? »

TRAITEMENTS TRADITIONNELS :

- **Le froid** : appliqué directement après un traumatisme, contusions avec enflure ... le froid provoque la contraction des vaisseaux, arrête l'épanchement de sang et anesthésie la région en plus d'être un anti-inflammatoire naturel !
- **Le chaud** : remède contre les tensions musculaires douloureuses; augmente la circulation sanguine en facilitant l'expulsion des déchets toxiques des parties affectées (15 min. de chaleur puis s'étirer lentement après le traitement).
- **NB : les 2 méthodes ne peuvent vous causer de tort toutefois ne pas mettre de chaleur directement après un traumatisme lorsqu'il y a une enflure!**
- **Les révulsifs** : crèmes douces vendues en pharmacie, les vaisseaux sanguins se dilatent et troublent les terminaisons nerveuses réduisant ainsi la sensation de douleur.
- **Le massage** : le massage local en surface dénoue les tensions par l'activation de la circulation sanguine dans les muscles en plus d'avoir un effet psychologique positif; permet au corps de se détendre (5 à 10 min. plusieurs fois par jour).
- **Les manipulations** : (Ostéopathie ou Chiropractie) soumet l'articulation par pression et étirement à des mouvements; d'un grand secours mais mieux vaut avoir un diagnostic et des références avant de procéder !
- **Les analgésiques** : Aspirine, Advil, Motrin, Tyléno!, ...si inflammation et douleur!
- Permet de réduire l'intensité des symptômes et d'éviter les postures antalgiques.
- **Les tranquillisants** : si vous devez garder le lit longtemps, ils peuvent réduire la tension nerveuse et dénouer les spasmes musculaires (seulement sous prescription médicale).
- **Posture au lit** : sur le dos, tête sur oreiller et autre oreiller sous les genoux sur un matelas ferme ou en position fœtale, sur le côté, hanches et genoux fléchis avec oreiller entre les jambes; Ce sont des positions qui reposent en enlevant la pression sur les disques intervertébraux.

→ **Reposer la colonne jusqu'à diminution de la douleur, mais attention, l'absence de douleur ne signifie pas que vous avez retrouvé un dos en santé !**
→ **Faire évaluer la condition du dos par un kinésiologue et participer à un programme d'exercices spécifiques pour étirer les muscles tendus et renforcer les muscles affaiblis.**