

Fiche Mal de Dos

Tout d'abord quelques postures d'étirements :

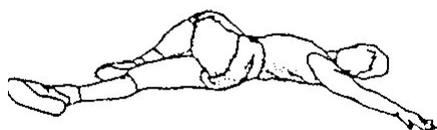


Mobilisation douce du dos : La posture du chat

inspirer creuser le dos, souffler faire le dos rond

le dos rond : se balancer d'avant en arrière

Etirements doux bassin et lombaires (bas du dos) en position allongée :



allongé sur le dos avec les épaules toujours en contact avec le sol, les bras à 90° paumes de mains vers le sol, avec sa main D attraper le genou G (1ere fig.)
sur une expiration tourner la tête à G et apporter genou vers le sol du côté D (expl mouvement 2éme fig.)

rester quelques respirations complètes (inspiration+ expiration)
sur une inspiration revenir au centre, inverser ensuite la posture



Etirements bassin-lombaire modéré en position assise:

Croiser la jambe G par dessus en posant le pied au sol à côté du genou D,

Avec le bras D saisir le genou G en cherchant à regarder derrière (voire loucher)

Contrairement au schéma, approcher la main G le plus possible de la fesse G, si possible à plat doigts vers l'arrière



Posture du pigeon :

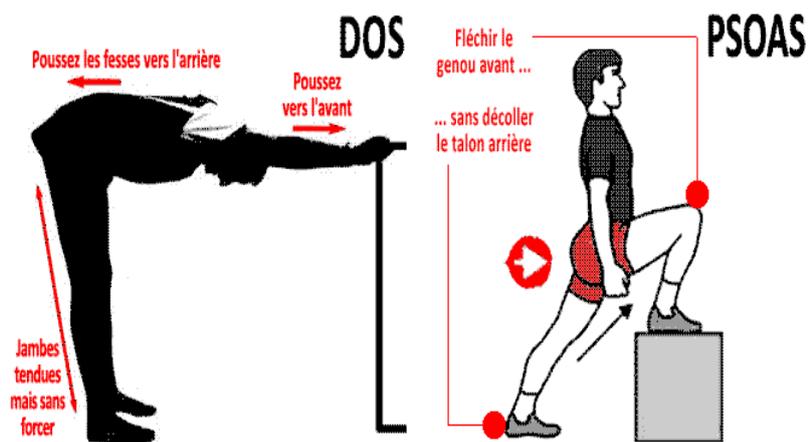
Démarrer à genou mains au sol
Croiser la jambe D devant la jambe G
Laisser glisser la jambe G vers l'arrière



Posture de l'enfant :

Genoux au sol, les bras le long du corps,
Front contre le sol

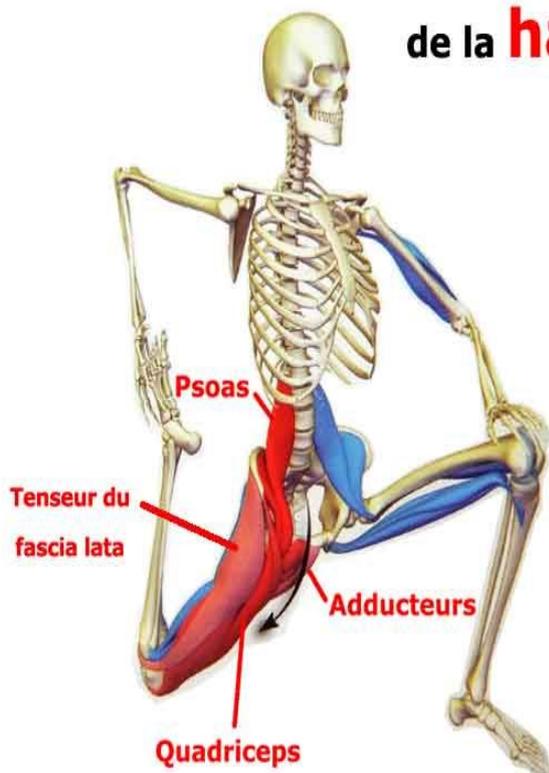
2 étirements simples mais **ultra-efficaces**



Entrainement-sportif.fr, le sport pour tous

Étirement des muscles fléchisseurs

de la **hanche**



<http://entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm>

Si vous éprouvez l'envie de bouger, voici quelques exercices simples :

Renforcer ou soulager le dos

Exercices de relaxation

Position allongée

Suspension à une barre

Exercices de musculation

Dos creux

Dos rond

Gainage ventral

Soulèvement des hanches en appui dorsal

Extension dorsale

Exercices d'étirement pour soulager les tensions musculaires

Etirement de la chaîne musculaire postérieure

Etirement dorso-lombaire

Etirement des hanches

Etirements du dos en rotation

Etirement unilatéral du psoas

Etirement du pyramidal contre la sciatique

SOURCE: LMD

Yoga for Back Pain

Yoga poses that can alleviate acute back pain

Seated Twist

Rock side to side

Leg twist

Seated Twist

Hamstring stretch

Seated Twist

Butt up against wall

Si très fortes douleurs, des postures encore plus douces :

BACK PAIN relief

chair edition

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

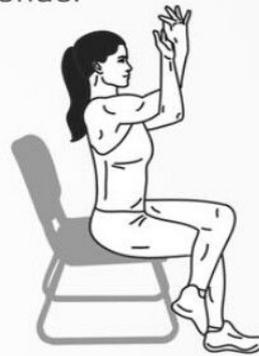
Hold each pose for 20 seconds.



cat pose



cow pose



seated eagle pose



figure 4



seated twist



forward bend