

# LIVRET LOMBALGIE

*Le dos est fait pour le mouvement.  
Pour prévenir le mal de dos,  
il est important de maintenir  
une bonne condition physique générale  
en faisant de l'exercice.  
Pour vous aider nous vous proposons  
une série d'exercices  
à pratiquer régulièrement,  
après apprentissage  
chez votre masseur-kinésithérapeute.*

APPSPPA

Préparé par les membres de  
L'ASSOCIATION PLURIDISCIPLINAIRE DES PROFESSIONNELS  
DE SOINS PRIMAIRES DE LA PLAINE DE L'AIN

## 1 - Assouplissements

### Exercice A

**Position de départ :** couché dos, 2 jambes allongées, pointes de pied relevées.

**Mouvement :** ramener un genou vers la poitrine en soufflant lentement.

**Remarque :** garder le menton rentré sur la durée de l'expiration.

**Répétition :** 5 fois par membre inférieur.



# EXERCICES

## Exercice B

**Position de départ :** jambes en crochet.

**Mouvement :** ramener les genoux sur la poitrine en soufflant.

**Remarques :** garder le menton rentré sur la durée de l'expiration. Reposer les pieds à terre l'un après l'autre en gardant le dos plaqué au sol.

**Répétition :** 10 fois.



## Exercice C

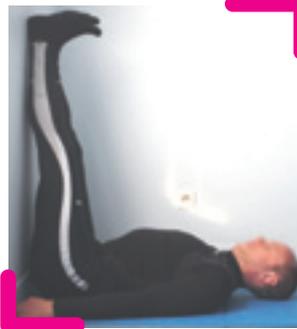
**Position de départ :** couché dos, les fesses au plus près du mur, pieds contre le mur.

**Mouvement :** sur une expiration, tendre les jambes en faisant glisser les talons contre le mur.

**Remarques :** garder le bassin plaqué au sol pendant le mouvement.  
Rentrer le menton sur la durée de l'expiration.

**Tenu :** sur le temps expiratoire.

**Répétition :** 5 fois.



## Exercice D

**Position de départ :** couché dos, les bras en croix.

**Mouvement :** une main empaume le genou opposé et le tire vers le sol en soufflant.

**Remarque :** regarder le bras qui reste au sol.

**Tenu :** sur le temps expiratoire.

**Répétition :** 5 fois de chaque côté.



## 2 - Tonification

### Exercice E

**Position de départ :** 4 pattes.

**Mouvement :** tendre le bras vers l'avant à l'horizontale.  
Tendre la jambe opposée dans le prolongement du corps.

**Remarques :** ne pas dépasser l'horizontale.  
La nuque reste dans le prolongement du dos.

**Tenu :** 20 secondes.

**Répétition :** 5 fois de chaque côté.



### Exercice F

**Position de départ :** couché dos, jambes en crochet, les bras le long du corps.

**Mouvement :** décoller les fesses en soufflant.

**Tenu :** 20 secondes.

**Répétition :** 5 fois.



## Exercice G

**Position de départ :** assis au fond d'une chaise.

**Mouvement :** se grandir et rentrer le ventre sur une expiration.

**Remarques :** rentrer le menton.

Cet exercice peut également être réalisé position debout dos au mur.

**Tenu :** 10 à 20 secondes.

**Répétition :** 5 à 10 fois.



## 3 - Détente

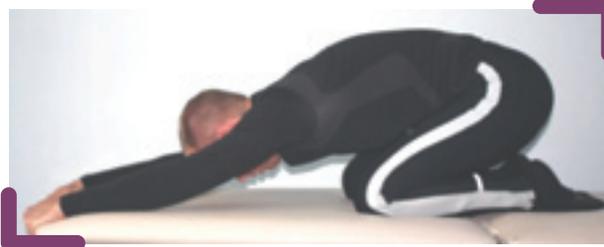
**Position de départ :** 4 pattes, les mains tenant un point fixe.

**Mouvement :** reculer les fesses en direction des talons sur une expiration.

Remarque : les mains restent fixes.

**Tenu :** sur le temps expiratoire.

**Répétition :** 5 à 10 fois.



# Une journée avec votre dos

## 1 - Se lever (en 2 temps)

Se tourner sur le côté, jambes en crochet, puis basculer en poussant avec les bras pour s'asseoir au bord du lit.



# Une journée avec votre dos

## 2 - Faire sa toilette au lavabo

Prendre un appui manuel et se positionner en fente avant.



## 3 - Monter et descendre de voiture

Se positionner dos au siège, s'asseoir, puis pivoter d'un seul bloc.



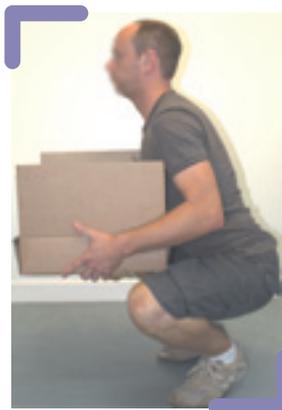
## 4 - S'installer au bureau

- Placer l'écran à hauteur des yeux.
- Placer l'écran et le clavier face à soi.
- Régler la hauteur du siège de sorte que les avant-bras reposent sur le bureau (chaise télescopique à roulettes, si possible avec soutien lombaire réglable).



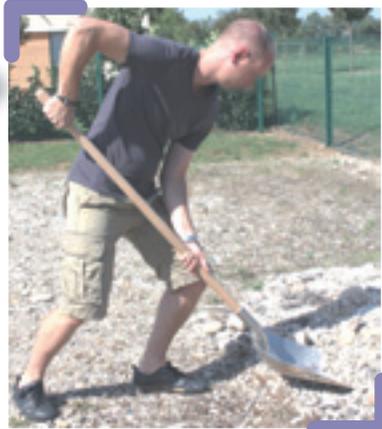
## 5 - Transporter une charge

- Répartir les sacs.
- Soulever une charge genoux pliés.
- Charger le coffre de l'auto avec un appui.
- Transporter une charge contre soi.



## 6 - Travaux divers (balayage, jardinage...)

Dans la mesure du possible, privilégier la fente.



## 7 - Activités domestiques

Si possible, utiliser la position du « chevalier servant » ou à genoux afin de travailler à la bonne hauteur.



<b>BAES Christelle</b>	<i>Kinésithérapeute</i> 1 av. Paul Painlevé - AMBERIEU	<b>04 74 01 23 45</b>
<b>BELEY Olivier</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>CASSEL Alexandra</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>COUARD Christophe</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>COUARD David</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>ERRARD Claude</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>GADOT Michel</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>GRIOT Gérald</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>GUILLOT Thierry</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Résidence le Lys - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>GUINOISEAU Cyril</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>IOSTI Daniel</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>LHENRY Anne</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>MAYOT Elsa</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>PARET Julie</b>	<i>Kinésithérapeute</i> Centre Kinéo - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>PELLUET Marc</b>	<i>Kinésithérapeute</i> 47 A rue Pasteur - ST DENIS EN BUGEY	<b>04 74</b>
<b>SCHODTS Pieter-Jan</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>
<b>VOLLERIN Fabienne</b>	<i>Médecin</i> Rue du Pr Cabrol - AMBERIEU	<b>04 74</b>