

VOTRE DOS

L'ACTIVITÉ ET LA FORME PHYSIQUE

Aide à vous remettre sur pied.



● ● ● La majorité des professionnels de la santé conseillent à leurs patients qui souffrent de maux de dos aigus de ne pas rester alités trop longtemps. Ils favorisent plutôt un traitement actif précoce, qui inclut des exercices de réadaptation physique, lesquels sont conçus pour améliorer la flexibilité et la force.

● ● ● Des études récentes ont conclu que l'exercice aérobique à faible risque est essentiel pour une guérison complète, parce qu'un corps en bonne forme aérobique apporte beaucoup plus facilement les nutriments nécessaires aux tissus endommagés, ce qui accélère le processus de guérison et réduit considérablement le risque de se blesser à nouveau.

● ● ● Ce livret se divise en deux sections. La première section décrit des étirements de base et des exercices pour renforcer le dos. La seconde section définit la capacité aérobique et suggère un certain nombre d'activités aérobiques qui sont sans danger pour le dos.

Avant d'entreprendre un programme d'exercice, il est important de considérer les éléments suivants :

- ① Vous devriez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice pour le dos.
- ② Échauffez-vous toujours avant de commencer une activité physique. Un bon échauffement augmente le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire. L'augmentation du débit sanguin prépare les muscles, les tendons et les articulations à une activité plus intense. L'échauffement minimise également le risque de blessure. La façon la plus simple de s'échauffer est de faire cinq minutes de bicyclette stationnaire ou de marche.
- ③ Portez toujours des chaussures adéquates lorsque vous faites de l'exercice : vos chaussures de marche ou de course doivent procurer un bon support et bien amortir les chocs.
- ④ Après l'exercice, il est tout aussi important de récupérer. La période de récupération aide à normaliser votre respiration et votre rythme cardiaque, ce qui contribue à limiter la sensation d'étourdissement. Pour récupérer, vous pouvez marcher ou faire de la bicyclette stationnaire pendant 5 à 10 minutes, à une vitesse très modérée.





L'ACTIVITÉ ET LA FORME PHYSIQUE

EXERCICES POUR LE DOS

● ○ ○

Un programme d'exercices pour le dos inclut des étirements et des exercices pour renforcer le dos. Mais vous devez d'abord vous étirer.

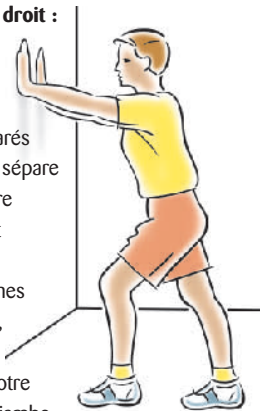
ÉTIREMENTS

Étirement du muscle gastrocnémien / soléaire

Le muscle gastrocnémien se trouve à l'arrière de la jambe, entre le talon et le dessus du genou. Le muscle soléaire, pour sa part, se trouve sous le muscle gastrocnémien, entre la cheville et la mi-mollet. Ces deux muscles sont importants pour la marche.

Pour étirer votre muscle gastrocnémien droit :

1. Tenez-vous debout face à un mur, à environ un bras de distance.
2. Rapprochez votre pied gauche du mur, de sorte que vos deux pieds soient séparés par une distance équivalente à celle qui sépare vos épaules. (Votre jambe droite doit être tendue, votre jambe gauche légèrement fléchie.)
3. Gardez vos bras droits. Placez vos paumes contre le mur. (Si vous êtes à l'extérieur, un arbre fera l'affaire).
4. Penchez-vous vers l'avant, en laissant votre jambe gauche fléchir davantage. (Votre jambe droite doit rester tendue et votre talon droit doit être sur le sol.)
5. Continuez à pousser vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la partie supérieure du mollet droit.



Maintenez cette position de 15 à 20 secondes. Relaxe. Répétez au moins trois fois. Changez la position de vos jambes et recommencez.

Pour étirer votre muscle soléaire droit :

1. Répétez les étapes 1 à 3 de l'étirement du muscle gastrocnémien.
2. Avec cet exercice, plutôt qu'éviter de plier votre jambe droite, vous devez fléchir les deux jambes.
3. Poussez sur le mur en vous accroupissant.
4. À mesure que votre jambe droite fléchit, vous sentirez un étirement à la mi-mollet.



Maintenez cette position de 15 à 20 secondes. Relaxe. Répétez au moins trois fois. Changez la position de vos jambes et recommencez.

Étirement des quadriceps ● ● ●

Les quadriceps sont des muscles de la face antérieure de la cuisse, qui vont du dessus de la hanche au-dessous du genou. Vous les utilisez lorsque vous bottez un ballon, montez les escaliers et lorsque vous vous levez debout. Si vos quadriceps sont tendus, vous aurez tendance à courber votre dos, ce qui fait forcer vos muscles et articulations.

Pour étirer votre quadricep droit :

1. Tenez-vous de côté, près d'un mur, le dos bien
2. Placez la paume de votre main gauche contre le mur pour ne pas perdre l'équilibre.
3. Fléchissez votre jambe droite avant de la lever.
4. Prenez votre pied droit (en haut de la cheville) dans votre main droite et rapprochez votre talon de vos fesses.
5. Tenez-vous droit, en contractant vos abdominaux
6. Continuez jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans la partie antérieure de votre cuisse.



Maintenez cette position de 15 à 20 secondes. Répétez au moins trois fois. Changez la position des jambes et recommencez.

Étirement genou-poitrine des muscles ischio-jambiers ● ● ●

Le muscle ischio-jambier commence à la hanche et descend à l'arrière de la jambe, jusque sous le genou. Les muscles ischio-jambiers sont souvent tendus. Des muscles ischio-jambiers tendus peuvent réduire la flexibilité

de la hanche et faire forcer les muscles du bas du dos, ce qui leur demande de travailler plus fort qu'il est vraiment nécessaire.

L'étirement genou-poitrine des muscles ischio-jambiers étire le muscle ischio-

jambier, le bas du dos et les hanches. Il fait également moins forcer les hanches et la colonne que d'autres versions.



1. Couchez-vous sur le dos, jambes fléchies et abdominaux contractés.
2. Avec les deux mains, prenez l'arrière de votre cuisse droite, derrière le genou.
3. Ramenez doucement votre jambe vers votre poitrine et gardez cette position. Vous devriez sentir un étirement dans la partie postérieure de votre cuisse.
4. Étirez lentement votre jambe droite, autant que vous le pouvez. (Il n'est pas nécessaire de l'étirer complètement mais votre genou doit rester bien appuyé contre votre poitrine).
5. En étirant votre jambe, vous sentirez un étirement dans la partie postérieure de votre jambe droite. Si vos muscles ischio-jambiers sont très tendus, vous le sentirez même dans vos fesses.

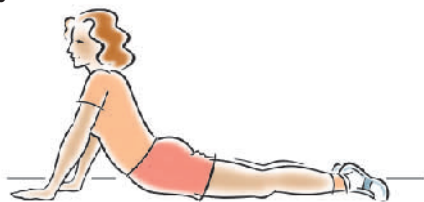
Tenez l'étirement pendant 5 secondes. Replacez les jambes en position de départ et relaxez pendant 3 à 5 secondes. Faites au moins trois répétitions. Changez de jambe et recommencez.

Extensions du bas du dos ● ● ● ———

Si votre mal de dos est causé par le syndrome des facettes articulaires ou une sténose spinale, les exercices d'extension peuvent augmenter votre douleur. Si tel est le cas, essayez la version modifiée. Si vous ressentez toujours de la douleur, consultez votre professionnel de la santé ; il vous conseillera peut-être d'éliminer les exercices d'étirement de votre programme d'exercice.

L'extension du bas du dos étire les muscles abdominaux ainsi que certains muscles qui se trouvent devant la hanche.

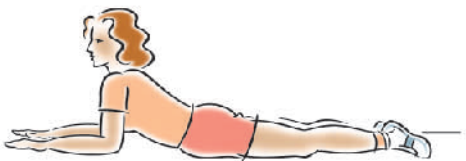
Version normale



1. Couchez-vous sur le dos.
2. Placez vos mains près de vos épaules, les bras pliés et les paumes sur le plancher.
3. Avec vos bras seulement, poussez pour courber le bas de votre dos. Vos bras devraient être aussi étirés que possible. Vos coudes doivent être près de votre corps plutôt que pointer vers l'extérieur. Votre bassin doit constamment toucher le sol.

Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relaxez. Répétez trois fois, puis pratiquez jusqu'à ce que vous puissiez faire six répétitions de 20 secondes chacune.

Version modifiée



Si l'extension normale vous fait mal dans le bas du dos ou dans les jambes, essayez la version modifiée. Faites les deux premières étapes de l'exercice ci-dessus, mais :

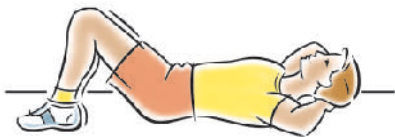
- Plutôt que pousser avec vos mains, servez-vous de vos avant-bras seulement.

Maintenez cette position pendant 5 secondes. Si vous ne ressentez aucune douleur, maintenez la position de plus en plus longtemps, jusqu'à 5 minutes. (Cette version aide souvent à réduire la douleur causée par les problèmes discaux aigus. Vous pouvez faire cet exercice une fois toutes les deux heures).

EXERCICES POUR RENFORCER LE DOS

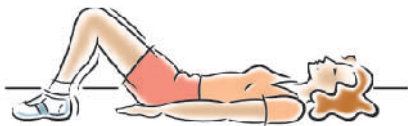
Obliquité du bassin ● ● ●

La plupart des personnes souffrant de maux de dos qui espèrent renforcer leurs muscles abdominaux se tournent vers les redressements assis. Par contre, vous pouvez renforcer vos abdominaux en faisant uniquement des obliquités du bassin. Elles constituent une excellente alternative aux redressements assis pendant ou juste après un épisode de mal de dos aigu.



1. Couchez-vous sur le dos, les jambes confortablement fléchies, pieds à plat sur le sol.
2. Placez vos bras le long de votre corps ou vos mains derrière votre tête.
3. Relaxe les muscles de vos jambes et respirez normalement.
4. Resserrez vos muscles abdominaux et ceux de vos fesses.
5. Pressez le bas de votre dos sur le plancher (vous sentirez les articulations de vos hanches bouger vers votre visage).
6. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez l'exercice au moins 10 fois.

Demi-redressements assis ● ● ● —————



1. Mettez-vous dans la même position que pour l'obliquité du bassin.
2. Placez vos bras le long de votre corps, les paumes sur le sol.
3. Resserrez vos muscles abdominaux et ceux de vos fesses.
4. Élevez lentement votre tête et vos épaules, de 2 à 4 pouces du sol.
Ne courbez pas votre cou.

Maintenez cette position pendant six secondes, puis détendez-vous pendant 3 à 5 secondes. Répétez 5 fois. Sur une période de 2 semaines, vous devriez faire jusqu'à 15 et 20 répétitions.

Pour renforcer les deux autres groupes de muscles abdominaux, les obliques, faites les exercices suivants :



1. Refaites les étapes 1 à 4 de l'exercice précédent.
2. Lorsque votre tête et vos épaules ne touchent plus le sol, approchez votre épaule droite de votre genou gauche.
3. Maintenez cette position pendant six secondes, puis relaxez pendant 3 à 5 secondes. Répétez 5 fois.
4. Répétez l'exercice, en approchant votre épaule gauche de votre genou droit.



L'ACTIVITÉ ET LA FORME PHYSIQUE

ACTIVITÉS AÉROBIQUES SANS DANGER POUR LE DOS

Tout d'abord, il y a trois petits cercles blancs alignés horizontalement sur un fond orange foncé.

Toute activité qui utilise plus de la moitié de votre masse musculaire est considérée comme étant une activité aérobie.

Les activités aérobiques qui ne requièrent aucun mouvement brusque ni aucune amplitude de mouvement extrême sont considérées comme étant sans danger pour le dos.

La marche ● ● ●

La marche est l'activité aérobique la plus populaire parmi les personnes qui souffrent de maux de dos, puisqu'elle ne présente à peu près aucun risque.

- Portez de bonnes chaussures de marche qui supportent bien la plante des pieds et qui amortissent bien les chocs.
- Commencez lentement - de 12 à 20 minutes par kilomètre. Prenez de la vitesse de façon graduelle jusqu'à ce que vous puissiez faire environ huit kilomètres à l'heure.
- Vous devriez faire au moins quatre sessions de marche rapide de 45 minutes par semaine.

Vélo ● ● ●

Certaines personnes souffrant de maux de dos préfèrent le vélo, qui fait moins forcer les articulations que la marche.

- Ajustez votre vélo de sorte que vous soyez assis normalement, le dos droit plutôt que penché vers l'avant. (Des rallonges pour guidon peuvent aider.)
- Ajustez bien la hauteur de votre siège ; lorsque votre pied gauche est sur la pédale la plus basse, votre jambe gauche devrait être légèrement pliée.
- Pour améliorer votre capacité aérobique, faites 45 minutes de vélo assez rapide (plutôt qu'une simple promenade) trois fois par semaine, au minimum.

Nage ● ● ●

La nage est une excellente activité aérobique pour les tissus mous (muscles, ligaments et disques). Cependant, il ne s'agit pas d'un exercice de mise en charge donc la nage n'augmente pas la densité osseuse. C'est pourquoi les gens qui s'inquiètent de l'ostéoporose doivent ajouter de l'activité aérobique avec mise en charge à leur programme d'exercice.

- Choisissez le style de nage qui vous convient le mieux. Par exemple, si vous ressentez de la douleur lorsque vous courbez votre dos, la nage sur le côté (plutôt que la brasse) est sans doute un meilleur choix. (Changez de côté souvent.)
- Pour améliorer votre capacité aérobique, faites 20 minutes de nage trois ou quatre fois par semaine au minimum. Plusieurs personnes nagent quelques fois par semaine et font une autre activité une ou deux fois par semaine.

Jardinage

Le jardinage est recommandé en tant qu'activité parce qu'il requiert l'utilisation d'importants groupes musculaires et qu'il incorpore les trois aspects de la forme physique, soit l'endurance, la force et la flexibilité.

- Trouvez le rythme qui vous convient, alternez les activités et faites des pauses. Par exemple, pellez pendant cinq minutes, raclez pendant cinq minutes, arrachez les mauvaises herbes pendant cinq minutes puis reposez-vous avant de recommencer.
- Achetez des outils de jardinage ergonomiques tels qu'une planche pour vous agenouiller avec poignées, des pelles et sécateurs à long manche et un arrosoir à long cou.

Visitez : www.votredos.com



Pour de plus amples renseignements,
communiquez avec :

Wyeth Soins de santé inc.

5975, Whittle Road

Mississauga (Ontario)

L4Z 3M6



Aide à vous remettre sur pied.®