

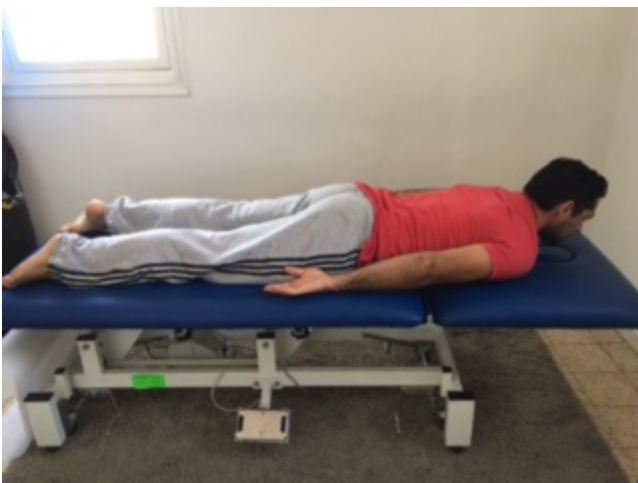
PROTOCOLE DE RENFORCEMENT DES MUSCLES DU DOS

Chez la plupart des patients lombalgiques, est retrouvé un déficit de force des muscles spinaux (muscles du bas du dos). Le ratio normal chez une personne entre abdos/spinaux doit être de 2/3. C'est à dire que les spinaux doivent être plus forts que les abdos. Il est retrouvé chez les gens souffrant du dos un ratio inversé, ils présentent donc une force plus importante des muscles abdominaux par rapport aux muscles du dos. Le second facteur de douleur est la longueur musculaire. Il est fréquemment retrouvé une diminution de la souplesse des muscles du dos mais aussi des membres inférieurs.

Dans ce premier protocole lié au dos, nous vous donnons des exercices pour renforcer les muscles du dos. Il est très important de les faire même si aucune douleur au dos n'est présente. Ces exercices ont effectivement un but curatif mais aussi et surtout préventif!

Exercice du dos 1:

Faire 3X 30 répétitions, attention si cet exercice entraîne des douleurs, il doit être arrêté. Faites-vous conseiller par votre kinésithérapeute.



Exercice 2: Gainage

Maintenir la position, attention à serrer, fesses et abdos. Commencer par 20 secondes puis augmenter petit à petit.



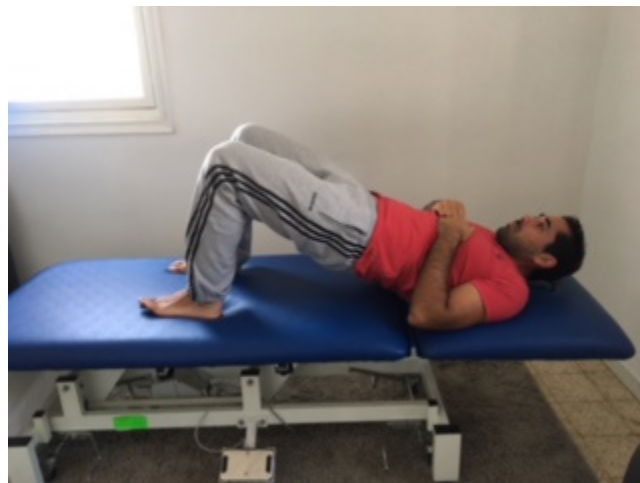
Exercice 3:

Variante du deux: mêmes indications

Exercice 4 : Le pont bustier

1- effectuer 3 X 10 montées descentes

2- Maintenir la position en l'air 20 secondes puis augmenter...



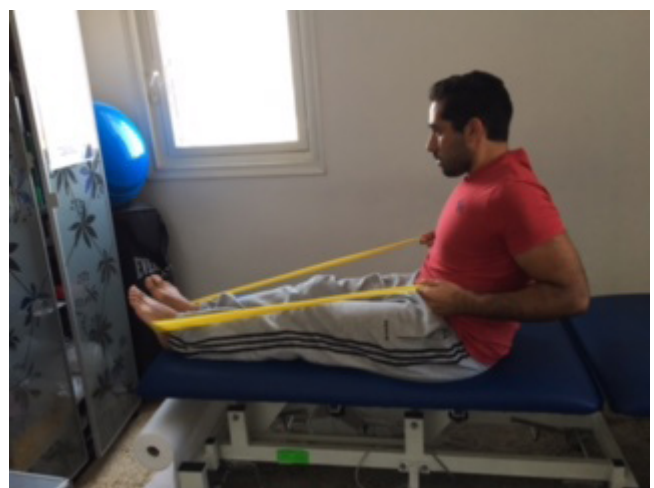
Exercice 5:

Même position de départ que l'exercice 4 puis lever alternativement membre inférieur gauche puis droit. 20 répétitions



Exercice 6: Travail des muscles dorsaux

3X 20 répétitions



Exercice 7:

Position de départ: 4 pattes

3X 20 répétitions



Julien ENCAOUA

Masseur -Kinésithérapeute D.E

Centre Médical Neve Tsedek
Lilenblum 6, Tel-Aviv