



Quelques exercices simples pour prévenir le mal de dos

>> Un dos musclé pour répondre à un souci de santé

Les douleurs dorso-lombaires ne sont pas une fatalité : le mal de dos peut être soigné par des exercices musculaires et d'étirement de la colonne vertébrale. Ces étirements des muscles sont des exercices réparateurs ou préventifs qui, pratiqués régulièrement, sont les meilleurs remèdes au mal de dos sur le long terme.

La musculation et l'étirement du dos peuvent se pratiquer avec ou sans matériel, chez soi ou au bureau. Ils permettent de tonifier les muscles dorsaux lombaires et affiner les sensations d'équilibre postural.

>> 3 exercices simples

3 exercices de relaxation et d'étirement peuvent être efficaces dans la prévention du mal de dos. Lors de la pratique de ces exercices, il ne faut jamais forcer. En cas de douleurs persistantes, la consultation du médecin traitant est fortement conseillée.

Prévention du mal de dos

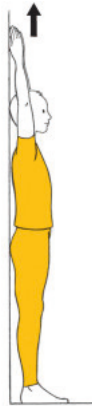


Les exercices

À faire au moins 3 fois par semaine, idéalement tous les jours

1 - Relaxation

- Posture allongée, jambes surélevées sur une chaise
- Relâcher les muscles lombaires et les épaules



2 - Étirement

- En position debout, dos au mur, pieds légèrement décollés du mur
- Essayer de se grandir, d'atteindre sa taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré
- Tenir cette position pendant 6 secondes, en respirant normalement, puis relâcher

3 - Étirement

- En position debout
- Pousser les fesses vers l'arrière
- Pousser les bras vers l'avant
- Garder les jambes tendues mais sans forcer



Prévention du mal de dos

