

# Je souffre de lombalgie, quels sont les exercices à faire chez moi

## Le site du Docteur Nicolas Peraud

Adresse du site : [www.docvadis.fr/nicolas-peraud](http://www.docvadis.fr/nicolas-peraud)



Validé par  
le Comité Scientifique Rhumatologie

**La meilleure façon de réduire la gêne due à une lombalgie est de maintenir une activité physique régulière. Quelques exercices simples peuvent être réalisés chez soi.**

## Quels types d'exercices puis-je faire chez moi ?

Différents exercices peuvent aider à étirer, tonifier et relaxer le dos. Ils sont utiles pour soulager la lombalgie et prévenir sa récurrence.

Durant ces exercices, la respiration doit être libre, calme et profonde. L'inspiration accompagne la contraction musculaire, alors que l'expiration s'associe à la phase de relâchement musculaire.

## Quels étirements puis-je pratiquer ?

Debout, le dos au mur, le corps n'y étant pas appuyé, les pieds légèrement décollés.

**Exercice** : se grandir, atteindre sa taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes.

Debout, jambes écartées, bras tendus, mains en appui sur un meuble, dos droit, poids du corps réparti entre les mains et les pieds. **Exercice** : en gardant le dos droit, reculer les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc-bras. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes.

Assis sur une fesse, sur le bord avant d'une chaise, d'un banc ou d'une table. **Exercice** : en s'aidant de la main, replier la jambe vers la fesse. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes. Répétez 5 fois l'exercice, puis changer de côté.

Allongé sur le dos, les bras en croix. **Exercice** : tourner la tête à droite, plier la jambe droite, prendre le genou droit de la main gauche et l'amener vers le sol du côté gauche. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes. Reprendre le mouvement dans l'autre sens : tourner la tête à gauche, plier la jambe gauche, prendre le genou gauche de la main droite et l'amener vers la droite.

Debout, dos droit, mains sur les hanches, une jambe tendue posée sur un banc, une chaise, un muret ou une marche d'escalier selon votre souplesse. **Exercice** : se pencher en avant en gardant le dos droit. La pointe du pied peut être relevée pour étirer le mollet.

□

□

□

□

□

## Quels exercices de tonification puis-je pratiquer ?

Allongé à plat ventre sur un tapis, le dos des mains posé sur les fesses. **Exercice** : décoller au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Les mains restent posées sur les fesses. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes.

Debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant. **Exercice** : glisser vers le bas comme pour s'asseoir, arrêter quand les jambes sont pliées en angle droit. Le dos et la tête restent en contact avec le mur. Maintenir la position le plus longtemps possible en respirant profondément.

Allongé sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête. **Exercice** : ramener les genoux vers les épaules. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol. Maintenir 6 secondes, repos 6 secondes.

Allongé sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, pieds bien à plat, mains posées sur les épaules derrière la tête en croisant les bras. **Exercice** : faire pivoter le coude gauche vers le genou droit en décollant l'épaule du sol, puis le coude droit vers le genou gauche.

□

□

□

□

## Quels exercices de relaxation puis-je pratiquer ?

Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.

Agenouillé, assis sur les talons, dos enroulé, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Avant de pratiquer ces exercices, il est préférable de demander à votre médecin de vous les montrer.

□

□

## A quel rythme dois-je faire ces exercices ?

- Ces exercices simples sont à effectuer au mieux tous les jours, sinon au moins 3 fois par semaine. Vous pouvez les pratiquer au moment où vous le désirez, l'essentiel est d'être régulier.

## Si j'ai mal pendant un exercice, que dois-je faire ?

- La pratique de ces exercices ne doit en aucun cas s'accompagner de douleurs. Leur apparition signifie l'arrêt immédiat de la séance.
- Ces exercices doivent être pratiqués lentement, sans brutalité ni à-coups.

Différents exercices de tonification, étirement, relaxation permettent de soulager efficacement une lombalgie. Il faut immédiatement les arrêter en cas de douleur. Quelques minutes par jour suffisent.