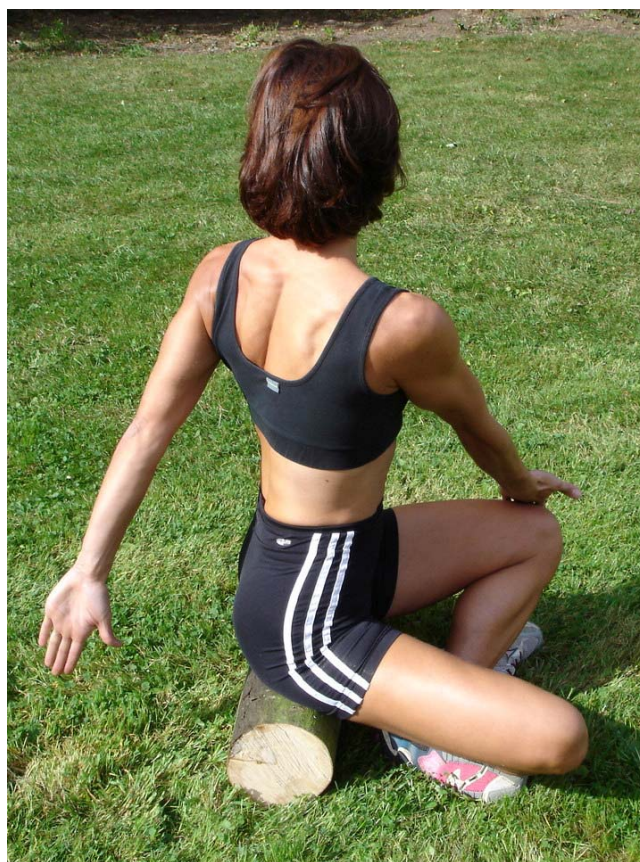


Quelques exercices pour prévenir le mal de dos

Par le Docteur Frédéric Maton, médecin du sport.

■ La première étape d'une bonne prévention, passe par un suivi médical renforcé, assuré par un médecin spécialisé en médecine sportive de préférence.

Cela commence par la visite médicale initiale en début de saison, mais surtout un suivi régulier tout au long de la saison sportive, de façon à examiner systématiquement les modifications de l'axe rachidien, du bassin, en complément des examens cardiovasculaires.



Étirement en torsion : complémentaire aux étirements classiques du dos, trop souvent dans l'axe longitudinal.

1. La Démarche préventive

La prévention consiste essentiellement à pratiquer régulièrement des étirements spécifiques, car la grande majorité des douleurs de dos repose sur une origine musculaire ou une anomalie morpho statique du squelette. Ces étirements devront être **activo-passifs**, déroulés sur toute la chaîne musculaire concernée, et devront respecter le geste sportif, donc être spécifiques à la discipline pratiquée.

Ainsi, ils permettront d'éliminer les tensions propres à chaque pratique. On ne s'étire pas de la même façon après un entraînement de course à pied, de vélo, ou de natation ! La pratique des étirements n'est pas la seule démarche

On ne s'étire pas de la même façon après un entraînement de course à pied, de vélo, ou de natation !

préventive. La correction de la statique (dos creusé par hyperlordose lombaire) est souvent associée à un déséquilibre musculaire, avec un dos souvent hyper musclé, et des abdominaux déficients.

Le renforcement du **gainage abdominal** contribue efficacement à corriger les douleurs.

Ce renforcement musculaire permet d'une part de rééquilibrer les charges, et d'autre part de mieux transmettre les forces et les tractions lors de l'effort, entre le haut et le bas du corps.

Plusieurs méthodes existent, mais il est indispensable de privilégier le muscle Transverse et les Obliques, et d'éviter les mouvements concentriques avec rapprochement du bassin sur le sternum (crunch) qui sollicitent le Psoas. La méthode au ballon offre de multiples avantages, et assure un gainage de qualité, sans effets secondaires délétères.

Seules quelques postures d'étirements et de gainage indiquées dans la prévention des douleurs du dos sont décrites ci-après.

2. Etirements spécifiques du dos

▪ Etirements globaux

Préconisé surtout après les séances de natation et de cyclisme, cet étirement « global » est bien connu, mais souvent mal réalisé, avec un dos trop arrondi. Il faut au contraire chercher à aplanir le dos et les membres supérieurs selon un axe commun, tout en gardant les fesses fixées sur les talons.

Une respiration lente doit être associée au maintien de la posture.

Enrouler son sacrum vers soi permet d'augmenter l'étirement lombaire (muscle Carré des Lombes). Etirements du dos, mais également de toute la chaîne antérieure des membres sup. (Pectoraux, Epaules, Biceps et Brachial ant. Fléchisseurs), de la paroi thoraco-abdominale (souvent délaissée), ainsi que du Psoas Iliaque. Une respiration lente doit être associée au maintien de la posture.



... chercher à aplanir le dos et les membres supérieurs selon un axe commun...



... tout en gardant les fesses fixées sur les talons. Enrouler son sacrum vers soi permet d'augmenter l'étirement lombaire.

▼ annonce

WWW.IRBMS.COM
CENTRE DE RESSOURCES EN MÉDECINE DU SPORT

Plus de 1000 documents, articles, diaporamas, en accès libre.
Deux lettres d'informations par mois sur l'actualité en médecine et nutrition du sport. Inscrivez-vous gratuitement.

L'appui sur le ballon permet un relâchement complet et doux de toute la musculature, du bassin jusqu'à la nuque.

L'hyper extension du rachis contre le ballon n'est donc pas traumatisante.

L'hyper extension du rachis contre le ballon n'est donc pas traumatisante. Cet étirement particulièrement relaxant est conseillé après chaque entraînement, à la fin de la séance d'étirement.



L'hyper extension du rachis contre le ballon n'est pas traumatisante.

Etirements en TORSION et de la NUQUE

▪ TORSION

Cet étirement permet de détendre les masses musculaires disposées en colonne le long de l'axe rachidien, dont les fibres sont verticales mais aussi orientées en spirale.

Le mouvement de torsion permet ainsi de « dérouler » ces fibres, alors qu'un étirement classique dans l'axe ne ferait que les resserrer. La posture n'est pas traumatisante, à condition d'avoir le bassin sur une bonne assise stable, de garder le dos bien droit en étirement vers le haut.



En torsion.



De la nuque.

Le mouvement de rotation doit rester doux et sans douleur.

Ne cherchez pas à aller trop loin ! Cet étirement est complémentaire aux étirements classiques du dos qui restent trop souvent dans l'axe longitudinal, en méconnaissant l'orientation des fibres musculaires.

▪ NUQUE

L'hyper extension de la nuque lors des séances vélo entraîne une sollicitation excessive des muscles extenseurs, qui justifie d'être soulagée, sous peine de favoriser l'apparition de contractures cervicales.

Ces muscles extenseurs de la nuque sont malheureusement oubliés, car ils ne sont pas les muscles moteurs principaux.

Complémentaire aux étirements dorsolombaires, cet étirement de nuque complète la détente de l'ensemble de la chaîne musculaire du dos, sur toute sa longueur, du bassin jusqu'à la base du crâne.

Les mains posées derrière la tête impriment une flexion (non forcée) de la tête.

Puis l'étirement devient actif par un effort d'extension douce, retenu par les mains, maintenu une dizaine de secondes, avant de reprendre la position initiale.

annonce ▼

IRBMS

Vous êtes sportif
et vous souhaitez
participer à nos
formations ...

Ecrivez-nous :
contact@irbms.com

WWW.IRBMS.COM

3. Etirements associés indispensables

▪ Etirement du psoas Iliaque



Fléchisseur principal de la hanche lors de la foulée, l'étirement du Psoas reste indispensable en course à pied, même s'il est souvent redouté. En effet, il devient vite désagréable si le muscle est rétracté, mais se justifie alors d'autant plus ! L'appui se fait sur la jambe avant à 90°, l'autre membre inférieur placé vers l'arrière reste détendu. Le buste rectiligne et vertical se penche progressivement sur

Le membre controlatéral s'étire vers l'extérieur, et attire le regard.

l'avant, de façon à ouvrir l'angle formé par le buste et la cuisse.

▪ Etirement du Quadriceps et de la Chaîne antérieure

Position de départ : à genou sur le sol. Prendre appui sur les poignets en arrière, les mains à plat sur le sol (doigts en extension arrière), en projetant son pubis vers le haut de façon à garder le buste et les quadriceps en étirement rectiligne dans un même plan.



Cette posture permet à la fois d'étirer la chaîne antérieure des membres inférieurs (Psoas, Quadriceps, Jambiers ant.), mais également permet d'ouvrir la chaîne antérieure des membres supérieurs (Pectoraux, Epaules, Biceps et Brachial ant. Fléchisseurs). L'étirement se déroule ainsi de la pointe des pieds jusqu'aux doigts.

Par son action simultanée en chaîne sur les membres inf. et sup., cette posture est recommandée spécifiquement après les séances vélo.

▪ Etirement de la chaîne postérieure

Toute contracture ou rétraction d'un ischiojambier peut se propager par une douleur lombaire. Cet étirement présente l'avantage de travailler toute la chaîne postérieure du talon, jusqu'aux ceintures scapulaires.

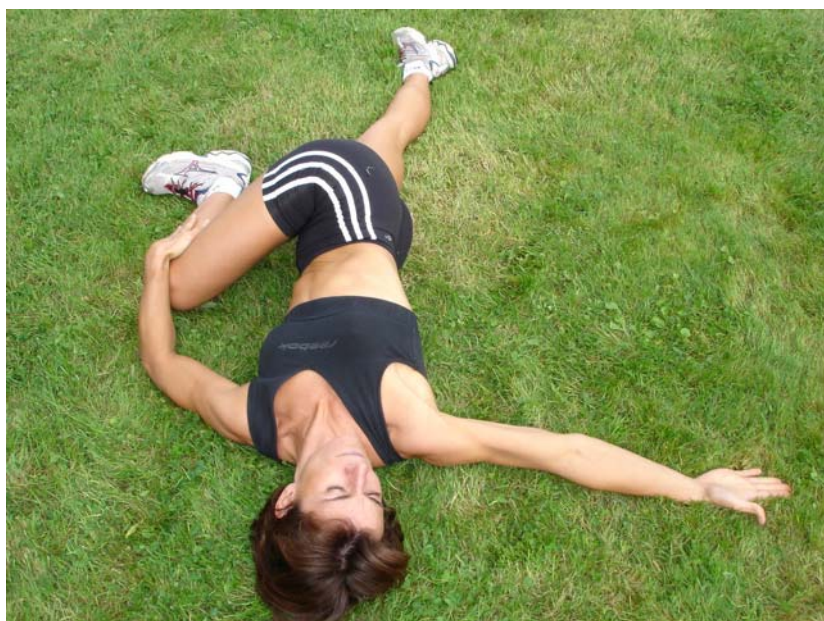


Position de départ : debout, bras vers le haut. Puis, plantez le talon dans le sol, et incliner le bassin vers l'arrière (mouvement d'aller s'asseoir sur une chaise en arrière), tout en maintenant la jambe tendue, et le buste et les bras rectilignes dans le même axe.

▪ Etirement du Pyramidal, des Fessiers, et de la chaîne latérothoracique

Le muscle Pyramidal a des rapports anatomiques très proches avec le nerf Sciatique, ce qui explique l'existence de douleur fessières ou de sciatalgies en cas de contracture de ce muscle.

Position de départ : couché sur le sol, bassin et membres inférieurs dans l'axe du corps. Basculer le genou du côté à étirer, vers le côté opposé, décoller le bassin du sol, et saisir le creux poplité avec la main et stabiliser ainsi la posture. Le membre controlatéral s'étire vers l'extérieur, et attire le regard.



Exercices de Gainage abdominal

▪ Gainage abdominal classique

En appui sur les avant-bras et les pointes des pieds, l'ensemble du corps tonique et rectiligne « en planche », le regard vers le sol pour ne pas cambrer le rachis cervical.

Cette posture maintenue une minute sollicite principalement le muscle Transverse de l'abdomen.



▪ Gainage abdominal au ballon

Stabilisation ventrale sur le ballon, buste tonique, en ne gardant qu'un point d'appui sur le sol (pied droit ou gauche).

Garder la position d'équilibre sollicite et renforce efficacement la ceinture abdominale, principalement les muscles Obliques.



RÉFÉRENCES

1. **Brochure*** : « *Les Etirements chez le sportif* » disponible sur www.irbms.com
2. **Brochure*** : « *Le Gainage abdominal chez le sportif* » disponible sur www.irbms.com
3. **Dossier prévention sport santé** : « Mal de Dos, Mal du Siècle » sur www.irbms.com

* Toutes nos brochures sont à votre disposition gratuitement, moyennant une participation symbolique incluant les frais de port, soit 1 euro la brochure.

FORMATIONS

Tout au long de l'année, l'**IRBMS** organise des formations destinées aux pratiquants, aux sportifs de haut niveau et aux professionnels du sport et de la santé : *Les Etirements* ; *Le Gainage abdominal au ballon* ; *La Diététique du Sportif* ...

Pour plus d'informations (dates, formalités d'inscription), vous pouvez nous contacter par courriel à l'adresse suivante : contact@irbms.com