



Le sport pour lutter contre le mal de dos

Nous allons vous apporter certains renseignements sur les bienfaits du sport, comme moyen de soulager, protéger et renforcer votre dos.

Et oui, la pratique sportive, sous certaines conditions, est bénéfique pour votre dos. Le tout étant de pratiquer en connaissant et en prenant conscience des gestes à faire ou à ne pas faire.

Dans ce dossier, nous allons confirmer l'intérêt de la pratique sportive et vous donner quelques exercices de renforcement musculaire et d'étirements, vous permettant d'apporter une solution à ce « mal du siècle ».

1. Mal de dos et sport : adéquation ?

Si votre médecin n'est pas contre la pratique sportive, alors pourquoi le seriez vous ?

L'avantage d'une pratique sportive saine est qu'elle vous évite de trop vous sédentariser.

Il est clair que le sport va vous permettre de garder un certain tonus musculaire, mais aussi une certaine souplesse, favorables à un bon entretien de votre dos.



Néanmoins, si la pratique n'est pas réalisée avec une attention soutenue, le sport peut aussi provoquer certains maux de dos. Les lombalgies comme le lumbago ou la sciatique, peuvent être la conséquence d'une pratique non adaptée ou mal gérée.

Dès lors, dans le cas du mal de dos, le sport n'est pas contre-indiqué, *loin de là !*

Mais, sa pratique doit être réalisée avec dosage, adaptation, réflexion et REGULARITE.

En effet, si vous ne respectez pas certaines règles de base, alors vos problèmes ne pourront qu'empirer.

Nous entendons beaucoup de phrases qui sont loin d'être la vérité :

« Tu as mal ? C'est le métier qui rentre ! »

« Il faut souffrir au début, après ça va mieux ! »

Si vous avez mal en pratiquant, il faut se poser les bonnes questions. S'il y a un signe sur lequel vous devez être attentif et soucieux c'est : la douleur !



Swiss Bodycraft

Demandez conseil à votre médecin ou à des spécialistes du sport !

Ils pourront déterminer l'origine de vos problèmes de dos. Vous pouvez déjà vous poser plusieurs questions :

- « Avez vous un sport adapté pour vous ? »
- « Pratiquez vous au bon rythme ? »
- « Faites vous les bons mouvements ? »...

Nous allons essayer de savoir quels sports peuvent être adaptés pour lutter contre le mal de dos.

Tous ? Peut-être pas.

Chaque sport a ses avantages et ses inconvénients. Nous n'allons pas pouvoir passer au crible tous les sports, mais plutôt vous montrer, parmi tous ceux qui existent, deux sports qui sont à la fois complémentaires mais aussi différents, tant dans leurs contenus que dans leurs conséquences sur votre dos.

Pratiqués ensemble, ces sports semblent être une solution correcte pour protéger et soulager vos douleurs dorsales.

La natation : « activité de renforcement musculaire » :

La natation est un sport dit « porté ». En effet, l'eau va avoir un effet d'apesanteur, relatif certes, mais permettant néanmoins de limiter les chocs traumatisants pour vos articulations (et votre dos).

Pour prévenir les problèmes de dos, il faut éviter la brasse tête hors de l'eau ou la nage « papillon » (qui est aussi très technique !).

En effet, ces deux nages vont avoir tendance à augmenter la cambrure de votre dos et par conséquent cela ne va pas arranger votre problème.

Remarque :

La brasse dite « coulée », quant elle est bien nagée, pourrait limiter les problèmes liés aux mauvais placements de la colonne.

Par contre, le crawl (correctement nagé) ou la nage sur le dos, auront l'avantage de positionner votre dos sur un axe droit et par conséquent permettront de soulager vos douleurs, tout en faisant travailler vos muscles dorsaux...

Enfin, nous vous conseillons aussi les gymnastiques aquatiques, contrôlées par des professionnels. Elles vous permettront de muscler votre corps et de vous dépenser dans un milieu agréable.

Pratiquées de façon régulière et adaptée, sous forme de loisirs, ces activités aquatiques sauront vous faire retrouver la musculature suffisante pour limiter et soulager votre mal de dos...



Swiss Bodycraft

Le stretching : « activité de souplesse » :

Le stretching (les étirements), sous la forme de séances complètes d'une ½ heure à une heure, est un bon moyen pour vous redonner plus de souplesse.

Pour cette pratique, il n'est pas nécessaire d'être une ou un gymnaste avec une souplesse extraordinaire, mais il faut simplement être capable de réaliser des gestes justes et adaptés, en adéquation avec votre niveau.



De bons placements et un retour mesuré en position initiale, vous permettront d'assouplir vos muscles et par conséquent de diminuer, voire de faire disparaître vos douleurs dorsales, en libérant les tensions qui s'exercent sur votre corps (muscles, articulations.).

La clef de la réussite est encore la régularité et la réalisation de gestes efficaces tout en protégeant votre intégrité physique sur le long terme. N'oubliez pas cela.

Si nous devons faire un bref résumé, nous vous donnerions 5 conseils :

- Choisissez une activité non traumatisante et adaptée à votre problème ou à vos douleurs. Un médecin ou un coach sportif peut vous aider à faire le bon choix !
- Si la douleur persiste, posez vous la question du pourquoi et demandez des conseils à des professionnels. Peut-être ne faites vous pas les gestes qu'il faut ?
- Faites une activité sportive de manière dosée, réfléchie et régulière.
- Prenez le temps de bien vous échauffer avant de commencer l'activité proprement dite. Cela vous évitera les blessures et permettra à votre corps de mieux s'adapter à l'effort...
- Pour le mal de dos, pensez aux étirements et aux renforcements musculaires en complémentarité.

2. Quelques exercices à réaliser régulièrement :

Dans cette partie, nous allons vous présenter quelques mouvements à réaliser afin de permettre à votre dos de se renforcer musculairement et de se détendre.

Quelques minutes de travail par jour vous permettront de soulager votre dos. Suivez bien les consignes. Les deux premiers mouvements sont des exercices de renforcement musculaire. Les deux derniers vous permettront d'assouplir votre dos.

Un échauffement préalable est vivement conseillé.

Exercice 1 : Musclez le bas du dos



Swiss Bodycraft

Consignes : *Il est nécessaire d'utiliser une table afin de bien réaliser cet exercice.*

Placez vous à plat ventre sur la table (visage face à la surface plane de la table). Le haut des cuisses est en contact avec le bord de la table. Vos fesses se trouvent en position « neutre » et vos pieds, légèrement écartés, viennent se poser sur le sol (vous êtes sur les orteils).



Vos bras saisissent (sans serrer) chaque côté de la table afin de vous stabiliser. Contractez vos abdominaux.

Tout en gardant les abdos contractés, les fesses en position neutre (sans vous cambrez), relevez la jambe droite pour l'amener jusqu'à une hauteur d'alignement avec le haut de votre corps. Votre pied doit être en extension. Attention à ne pas trop relever la jambe, car cela aurait comme conséquence de cambrer votre dos et donc de provoquer des douleurs.

Comptez de 5 à 10 (selon votre forme) puis relâcher. A ce moment, redescendez doucement le pied jusqu'au sol, tout en restant bien contracté au niveau des abdominaux.

Réalisez la même chose avec votre jambe gauche.



Pour rendre un peu plus difficile l'exercice, vous pouvez réaliser le même exercice avec les mêmes consignes, mais en relevant les deux jambes simultanément. Faites bien attention à ce que votre table soit stable et solide.



Répétitions : Effectuez, en alternance, six répétitions de 5 à 10 secondes environ pour chaque jambe (même chose pour les deux jambes simultanées).



Swiss Bodycraft

Exercice 2 : Musclez le haut du dos

Consignes : Placez vous sur les genoux, les pieds en extension. Vos fesses sont posées sur vos talons. Amenez votre poitrine sur vos genoux. Le dos doit rester le plus droit possible. Votre regard est perpendiculaire au sol.



Placez vos mains avec les paumes vers le sol. Vos bras sont en croix (comme un avion, mais le bout de vos mains touche le sol à ce moment du mouvement).

Une fois dans cette position de départ, relevez petit à petit les bras jusqu'à une position d'alignement avec votre dos, puis relevez les encore un peu (vous devez sentir vos omoplates se resserrer et penser à garder les bras toujours plus ou moins en croix selon votre souplesse).

Dès que vous sentez les muscles du haut de votre dos travailler, relâchez vos bras pour retrouver doucement la position initiale (muscles décontractés).



Inspirez lentement sur la montée des bras, expirez sur la descente.

Répétitions : Réalisez 5 à 6 répétitions, puis relevez vous pour décontracter vos jambes et recommencer la même chose.

Exercice 3 : Etirement du dos

Consignes : Placez vous sur les genoux, les pieds en extension. Vos fesses sont posées sur vos talons. Vos mains sont sur vos genoux.

Faites glisser vos mains sur le sol, vers l'avant.





Swiss Bodycraft

L'objectif est d'aller chercher le plus loin possible devant vous, votre ventre et votre thorax viennent se poser doucement sur vos cuisses. Le cou doit être relâché.

Surtout, vos fesses doivent rester collées à vos talons.

Soufflez lors de l'étirement.



Pour repasser à la position de départ, refaites glisser vos mains le long du sol en déroulant le dos petit à petit. Revenez doucement en position initiale pour ne pas traumatiser votre colonne.

Répétitions : Etirez pendant environ 15 secondes. Réalisez 3 répétitions.

Exercice 4 : Etirement du dos et des épaules

Pour cet étirement, vous aurez de nouveau besoin de la table pour vous en servir comme support.



Remarque : Placez vous face à la table. Saisissez le rebord de la table avec vos mains et reculez de façon à placer votre buste et vos bras tendus sur le même plan (veillez à bien garder les bras tendus pendant l'exercice).

Dans cette position, la table, vos bras et votre buste sont sur la même ligne et perpendiculaires à vos jambes. Vos jambes sont légèrement écartées d'environ la largeur du bassin, vos pieds bien à plats au sol.

Votre placement doit vous faire ressentir un étirement au niveau des épaules, mais aussi au niveau du bas du dos. Placez bien vos fesses en arrière, mais veillez à ne pas trop vous cambrer.





Swiss Bodycraft

Expirez tranquillement, le plus longtemps possible pendant l'étirement.

Répétitions : Etirez vous dans cette position pendant une bonne quinzaine de secondes. Puis relevez vous doucement, sans traumatiser votre dos. Répétez le même mouvement trois fois.

3. Conclusion

Il faut bien comprendre que le dos a besoin d'une très bonne musculature de soutien. Pour cela, il est nécessaire de réaliser régulièrement des exercices de renforcements musculaires, associés à des étirements.

Par souci d'équilibre du corps, vous devez généraliser à l'ensemble de votre corps ces différents types d'exercices.

Ainsi, les activités sportives apparaissent comme un moyen agréable (pour de multiples raisons) et efficace afin de soulager votre mal de dos.