



## Sollicitations lombaires : arrêtez le massacre !

Notre dos, sollicité en moyenne 1 000 à 1 500 fois par jour, est souvent négligé par rapport à d'autres parties du corps (la dentition, par exemple) et malheureusement il prend une existence réelle qu'au moment où apparaissent les douleurs. Comment remédier à ce fléau social ?  
Explications.

[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

**Par C. Geoffroy**  
Kinésithérapeute

## On ne naît pas lombalgique on le devient !

La région lombaire et abdominale endure mauvais traitements et surmenage et les erreurs les plus classiques résident dans les bases de notre éducation.

La vie professionnelle, la pratique sportive ne visent qu'un seul but, sans se soucier de la santé : le résultat à tout prix ! Le nombre d'heures passées assis s'accroît (au bureau, dans les déplacements de plus en plus nombreux...) sans que nous prêtions attention au positionnement du dos.

Comment alors s'étonner que la douleur survienne, vous "tombant sur le dos" comme par hasard ?

### La région lombaire victime d'un mauvais management !

Je vais vous démontrer les conséquences que peuvent avoir sur le corps, certaines positions\* que vous utilisez peut-être régulièrement.

1

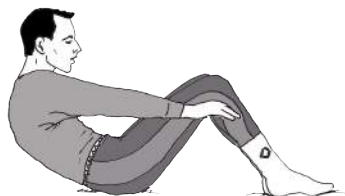
#### L'absence d'éducation est souvent responsable d'erreurs



Se pencher en avant depuis la position debout



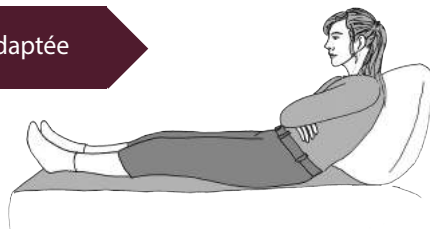
Se pencher en avant depuis la position assise



Faire des abdominaux en arrondissant le bas du dos



Position assise inadaptée



**\*toutes les positions qui apparaissent en gris sont à éviter**

## Comprendre ce que ces positions entraînent :

2

La colonne lombaire est arrondie

**Les pressions discales sont importantes** et les muscles lombaires étirés sont inactifs (**ils ne travaillent pas**)

**Les muscles lombaires sont faibles**

3

Le ventre n'est pas rentré

**Les muscles abdominaux (le transverse)** ne sont pas actifs, les pressions **vers l'avant et le bas sont augmentées**, (risques d'hernies ou d'incontinences à long terme)

**Les muscles abdominaux sont faibles**

4

La colonne lombaire est arrondie

Les muscles périphériques sont régulièrement en position raccourcie

**Raideur des muscles antérieurs (psoas) et postérieurs des cuisses (ischio-jambiers)**

5

Les membres sont inférieurs non utilisés

Les muscles des fessiers, des cuisses et des mollets sont inactifs

**Les muscles des membres inférieurs peu développés**

Vous mesurez un peu mieux pourquoi il est important et même obligatoire d'avoir une éducation quant à l'utilisation de cette région, car l'accumulation d'erreurs est à l'origine des faiblesses, détails ci-dessus.

De plus, en utilisant correctement votre corps au quotidien, non seulement, vous le protégez mais vous le renforcez également !

# Les solutions : l'éducation est la clé du bien-être !

1

**Apprendre à maintenir les courbures de la colonne vertébrale**, maîtriser les mouvements de bascules du bassin.



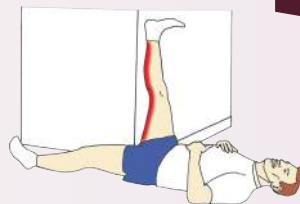
2

**Apprendre à faire du gainage** pour avoir des muscles lombaires et abdominaux de qualité.



3

**Apprendre à étirer les bons muscles pour entretenir la mobilité péri-pelvienne...** étirer les ischio-jambiers, le psoas, les adducteurs et les fessiers, ne pas étirer les muscles lombaires (car ils le sont en permanence).



4

5

**Renforcer ses membres inférieurs**, muscler les cuisses pour mieux les utiliser.



6

**Lutter contre la sédentarité** pour avoir un corps plus endurant et plus résistant.



Si vous intégrez les principes éducatifs énoncés dans cette fiche conseils et si vous vous impliquez réellement dans cet apprentissage, les contraintes discales et intra-abdominales que vous subissez diminueront réellement.

Les deux prochaines fiches conseils seront encore consacrées à la région lombaire

- 6 tests indicateurs de risque de lombalgie
- Les solutions contre le mal de dos existent !

Extrait du livre  
"Guide pratique des étirements"  
Éd. GEOFFROY.



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

