



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai mal au dos
- Je veux prévenir une blessure au dos
- Je veux savoir comment adapter mon entraînement à la suite d'une blessure au dos

Les maux de dos font partie des problèmes de santé les plus fréquents puisqu'on dit qu'environ 90 % des gens en souffriront un jour ou l'autre. Les gens les plus à risque de développer des maux de dos sont ceux qui ont un surplus de poids ou une mauvaise forme physique. Une mauvaise posture, ainsi qu'un travail où il faut soulever des objets lourds, constituent aussi des facteurs de risque.

L'exercice est donc essentiel autant en prévention qu'en traitement des maux de dos. Sachez que l'immobilisation complète n'est jamais recommandée, mais qu'il est plutôt suggéré d'adapter les exercices à la suite d'une blessure au dos.

Vous devriez consulter un médecin si :

- Votre douleur est due à un accident (chute, coup au dos...)
- Votre douleur s'aggrave ou persiste depuis plus de 3 jours
- Votre douleur est intense, surtout la nuit
- Votre douleur irradie vers vos jambes
- Votre douleur cause des faiblesses ou des engourdissements dans vos jambes
- Votre douleur cause l'apparition de problèmes intestinaux ou urinaires
- Votre douleur est accompagnée d'une perte de poids inexpliquée

Quoi faire pour prévenir les maux de dos ?

- Renforcez les muscles du tronc (voir exercices ci-joints)
- Gardez un poids santé
- Adoptez une bonne posture pour soulever des objets lourds (jambes pliées et dos droit)
- Transportez des objets lourds en les maintenant près de vous ou en utilisant un chariot
- Portez des chaussures qui offrent un bon support et qui n'ont pas de talon
- Dormez sur un matelas ferme

Quoi faire pour traiter les maux de dos ?

Si la douleur est apparue il y a < 4 semaines :

- Évitez les mouvements brusques
- Reposez votre dos
- Appliquez de la glace pendant 15 minutes plusieurs fois par jour sur la région endolorie
- Continuez à faire vos activités de la vie quotidienne
- Continuez le plus possible les activités physiques qui ne vous causent pas de douleur (marche, natation...)

Si la douleur est apparue il y a ≥ 1 mois :

- Faites des exercices à faible impact (marche, vélo, natation, aquaforme...) pour reprendre la forme
- Renforcez progressivement les muscles de votre tronc (voir exercices ci-joints)
- Étirez régulièrement les muscles de votre dos (voir exercices ci-joints)
- Évitez les activités suivantes :
 - Judo
 - Lutte
 - Aviron, canot, kayak, chaloupe...
 - Jogging
 - Sports de raquettes (tennis, badminton, squash...)
 - Danse aérobique avec sauts
 - Équitation
 - Vélo de montagne
- Appliquez de la chaleur pour détendre les tensions musculaires dans votre dos
- Appliquez de la glace pour réduire l'enflure, surtout après l'exercice

Voici quelques exercices qui vous aideront à renforcer les muscles stabilisateurs de votre tronc (muscles maintenant le tronc aligné bien droit) et à étirer vos muscles du bas du dos. Ils peuvent être faits en prévention des maux de dos ou pour les soulager s'ils sont déjà présents. Il est très important d'exécuter lentement ces exercices et de porter attention à la posture pendant l'exécution. Si un exercice aggrave votre douleur, cessez-le.

	<ul style="list-style-type: none"> • À 4 pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches • Arrondissez le dos en contractant le ventre et en inclinant la tête vers le torse • Revenez à la position neutre de départ • Creusez le dos en sortant les fesses et en relevant la tête • Faites 10-12 répétitions
	<ul style="list-style-type: none"> • À 4 pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches • Contractez les abdominaux pour maintenir le dos droit • Élevez lentement un bras vers l'avant, main à la hauteur de l'épaule tout en maintenant l'équilibre dans la posture • Maintenez environ 5 secondes et recommencez avec l'autre bras • Faites 10-12 répétitions

	<ul style="list-style-type: none"> • Accotez la tête et le haut du dos sur un ballon suisse • Placez les genoux à 90° • Poussez le bassin vers le haut • Maintenez la position stable entre 20 et 60 secondes • Rapprochez les pieds l'un de l'autre pour plus de difficulté
	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un ballon suisse, les genoux à 90° • Bougez le bassin de l'avant vers l'arrière en contractant les muscles abdominaux et en maintenant le dos droit • Faites 20-25 répétitions
	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur une chaise, ouvrez les jambes légèrement de côté • Enroulez lentement le dos en vous penchant vers l'avant • Relâchez les bras et la tête vers le sol • Maintenez la position 30-60 secondes • Remontez lentement en vous appuyant sur vos cuisses