

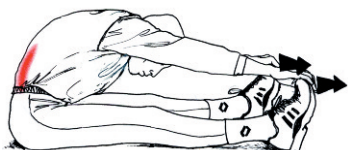
HYPERLORDOSE ET ÉTIREMENTS DE LA RÉGION LOMBAIRE

Nous l'avons vu dans la Fiche Conseils n° 6, la région lombaire a davantage besoin de renforcement en raccourcissement que d'assouplissements. Néanmoins, les personnes présentant une hyper lordose lombaire associée à une raideur des ischio-jambiers devront effectuer ces étirements régulièrement. Il en sera de même pour tous ceux qui doivent maintenir longtemps des positions avec le dos cambré.

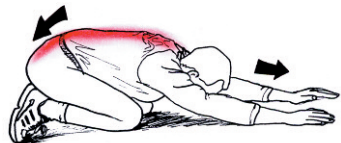


Depuis la position allongée sur le dos, ramenez vos genoux sur la poitrine en les tirant avec les mains.

- Le temps de maintien doit être de 20 à 30 secondes.
- Chaque exercice doit être répété 3 fois, et réalisé dès que le besoin se fait sentir.



Assis, attrapez vos pieds avec les mains (les genoux peuvent être légèrement fléchis), puis poussez sur les mains avec vos pieds. Vous exercez ainsi une traction au niveau des lombaires.



Depuis la position à genoux, les fessiers en appui sur les talons, avancez les mains devant vous, sans décoller les fesses des talons.

Il est grand temps de comprendre l'importance d'apprendre à mieux gérer son corps et surtout ses lombaires ! Les étirements font partie intégrante d'un programme raisonné d'assouplissement. Ne les oubliez pas, car personne ne peut adopter les bonnes positions, ni faire les exercices à votre place !



www.editiongeoffroy.fr

Prochainement Fiche Conseils n° 10 :
Bien s'échauffer avant un effort lorsqu'il fait froid

Nos partenaires



Fiche Conseils n° 9

Soulagez vos lombaires grâce aux étirements

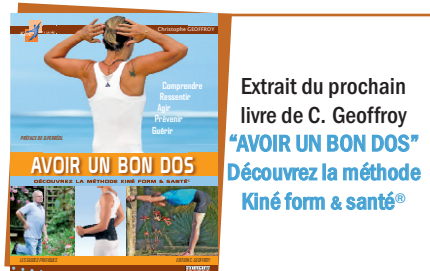
Lombalgiques ou non, ces conseils vous concernent tous : trois personnes sur quatre auront, à un moment de leur vie, des douleurs lombaires ! En comprenant la mécanique simple et concrète de la région lombaire, sa prise en charge sera simplifiée. Mais attention, les "bons" exercices d'assouplissement proposés pour vos lombaires ne sont peut-être pas ceux auxquels vous auriez pensé... Découvrez-les !.

Par C. Geoffroy

Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire



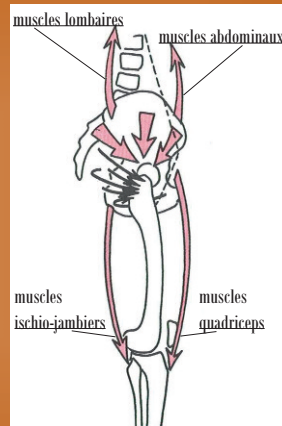
www.editiongeoffroy.fr



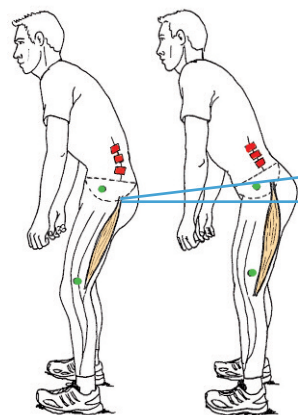
Aucune région du corps ne fonctionne isolément. Aussi, devant chaque problème, devons-nous nous préoccuper des zones avoisinantes. Les lombaires n'échappent pas à la règle : leur protection ou leur soulagement passent par un travail d'allongement des muscles postérieurs de la cuisse : les ischio-jambiers.

L'utilisation appropriée du rachis lombaire, son économie (le respect de l'axialité lombaire, cf. Fiche Conseils n° 3) passent par une bonne stabilité fonctionnelle (sous la dépendance du caisson abdominal et de son corset musculaire), mais également par une mobilité suffisante du bassin. Celle-ci ne sera possible que si :

- vous avez une certaine souplesse des ischio-jambiers,
- vous maîtrisez les mouvements de bascule du bassin.



LA RAIDEUR DES ISCHIO-JAMBIERS PÉNALISE LA RÉGION LOMBAIRE

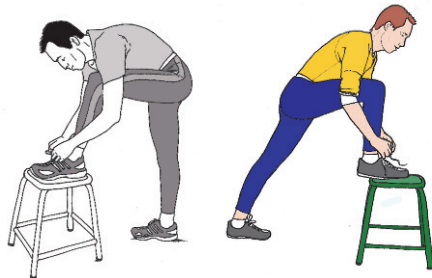


Le gain de souplesse des ischio-jambiers permet de maintenir l'axialité lombaire.

Ainsi, si les ischio-jambiers sont raides (dessin 1), ils ne permettent pas l'axialité lombaire* lors des mouvements de flexion du tronc vers le sol. Pour compenser ce manque de mobilité du bassin, la région lombaire s'enroule, ce qui augmente les contraintes.

*L'axialité lombaire est possible grâce à la bascule du bassin vers l'avant, (dessin 2).

Ischio-jambiers raides : les lombaires s'enroulent, les contraintes sont importantes !

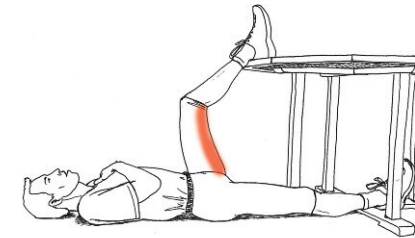


Ischio-jambiers souples : l'axialité lombaire est respectée, les contraintes sont faibles.

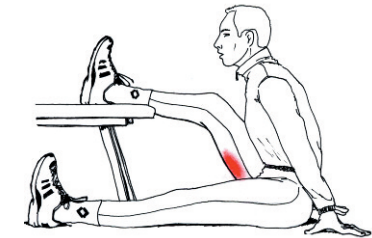
POUR AMÉLIORER LA MOBILITÉ DU BASSIN : ASSOUPPLIR LES ISCHIO-JAMBIERS

Pour étirer correctement les ischio-jambiers :

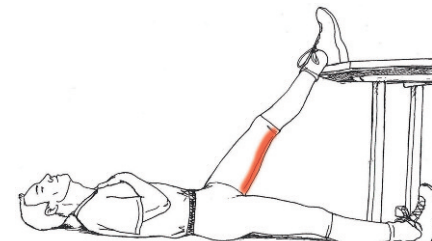
- installez-vous, dans la position confortable, qui vous convient le mieux, de façon à ce que vos ischio-jambiers se laissent étirer sans la moindre contrainte périphérique ;
- le temps de maintien doit être long (1 à 3 minutes) et la force faible ;
- chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois, et réalisé 3 fois par semaine.



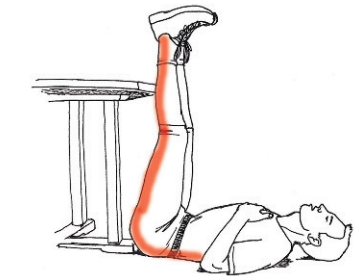
Allongé, le genou est fléchi : creusez le bas du dos, comme pour passer une main sous les lombaires.



Assis, une jambe sur un banc, les mains le long des hanches : tendez les coudes puis penchez le buste vers l'avant



Allongé, le genou est presque tendu : creusez le bas du dos, comme pour passer une main sous les lombaires.



Allongé, les deux jambes sont à la verticale, les genoux tendus : creusez le bas du dos, comme pour passer une main sous les lombaires.

COMMENT SAVOIR SI VOS ISCHIO-JAMBIERS SONT RAIDES ?

Des tests, comme la distance doigts-sol, permettent de quantifier cette raideur. Cette mesure linéaire reste cependant imprécise, car les valeurs angulaires sont des normes variables. L'évaluation fonctionnelle est nettement préférable : elle est plus réaliste et plus facile à exécuter. Nous considérerons que vous avez besoin d'augmenter la souplesse de vos ischio-jambiers à partir du moment où vous n'êtes pas capable de réaliser l'axialité lombaire lors de vos gestes de la vie courante.

De toute façon, ayant une tendance à l'enraidissement, ces muscles de nature fibreuse doivent être étirés régulièrement à titre préventif et curatif.