

HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

ECOLE DU DOS EXERCICES POUR LA MAISON



ETIREMENTS

Rappel

Un étirement ne doit pas faire mal. On doit sentir que le muscle s'étire mais on ne doit pas atteindre un seuil de douleur.

- Temps d'étirement : 30 à 45 secondes chaque jambe.
- Répétitions : 2 fois chaque jambe.
- Fréquence : 3 fois par semaine

Matin, midi, soir ? Pas de préférence. Prenez simplement le temps de le faire.

1. Mollet



Prendre appui avec les mains ou avant-bras sur un mur, les deux pieds dans la même direction. Fléchir la jambe avant, la jambe arrière est tendue et le talon reste au sol.

2. Ischios-jambier



Debout, sur une marche d'escalier ou une chaise, vous y mettez votre talon. La jambe doit être tendue et la pointe du pied tirée vers vous.

3. Quadriceps



Coucher sur le côté, vous fléchissez (ramener) votre genou qui est sur le sol vers votre ventre pour délordoser (protéger votre dos). Vous prenez l'autre jambe et ramenez le talon vers la fesse.

4. Pyramidal



Coucher sur le dos. Jambes fléchies, vous croisez la jambe gauche sur la jambe droite. Ensuite, vous allez chercher votre genou droit (une main à l'extérieur, l'autre entre les jambes) et vous ramenez le genou vers vous.

5. Dos



Coucher sur le dos. Une jambe tendue sur le sol, l'autre que vous ramenez sur le ventre avec les deux mains. Rentez le menton (regarder le nombril) pour allonger un peu plus la colonne.



Coucher sur le dos. Les bras écartés, les jambes fléchies. Faites tomber ces dernières d'un côté, les épaules restent au sol et le regard va à l'opposé des jambes.



Sur les genoux. Tendez les bras vers l'avant tout en essayant de garder les talons sur les fesses. Allongez-vous au maximum. Vous pouvez aussi le faire en décalant les mains sur la droite et puis sur la gauche.

6. Psoas



Un pied devant, le genou au-dessus du pied et le genou ne dépasse pas le pied.

L'autre genou est derrière et au sol. Reculez au maximum le genou vers l'arrière.

Amenez le bassin vers le bas, vers l'avant. Faites une antéversion du bassin. L'étirement doit se faire ressentir dans le haut de la cuisse, de la jambe derrière.

GAINAGE

Rappel

Tout comme des exercices de renforcement, il est important d'avoir une bonne posture, une technique propre afin d'éviter des compensations, des douleurs et des blessures.

Il est préférable de tenir un gainage 20 secondes, avec une technique parfaite que de vouloir tenir 45 secondes dans de mauvaises conditions et donc de faire pire que mieux.

Progresser petit à petit, en vous donnant des objectifs raisonnables.

- Temps de gainage : 20 secondes ou 30 secondes ou 45 secondes ou
- Répétitions : 2 fois chaque exercice.
- Fréquence : 3 fois par semaine.

1. Dorsal



Sur le dos, jambes fléchies et mains au sol, décollez les fesses (levez le bassin). Le ventre est bien rentré et les fesses serrées.

2. Ventral



Les coudes au sol, les genoux ou les pieds également. Décollez les fesses (levez le bassin). Le ventre est bien rentré et les fesses serrées.

3. Latéral



Le coude au sol (aligné sous l'épaule), les genoux ou les pieds également. Décollez les fesses (levez le bassin). Le ventre est bien rentré et les fesses serrées. Faites ce gainage de chaque côté.

RENFORCEMENT

Rappel

Tout comme les exercices de gainage, il est important d'avoir une bonne posture, une technique propre afin d'éviter des compensations, des douleurs et des blessures.

Il est préférable de faire 7 répétitions, et les faire correctement, que d'en faire 10 avec des compensations.

- Progresser petit à petit avec des objectifs raisonnables.
- Répétitions : 3 fois chaque exercice.
- Fréquence : 3 fois par semaine

1. Squat



10 répétitions.

Pieds largeur du bassin, fléchissez les genoux. Les talons restent au sol, les fesses vers l'arrière, le dos est bien droit et regardez devant vous.

2. « Superman »



A quatre pattes / 10 répétitions de chaque côté.
3 temps :

- levez un bras et la jambe opposée en même temps
- étendez-vous
- ensuite, ramenez le coude contre le genou.

Inspirez quand vous vous étendez et soufflez (en rentrant le ventre) quand vous touchez votre genou avec le coude.

3. Dos rond / Dos creux



A quatre pattes / 10 répétitions.

Dos rond : courbez le dos en rentrant la tête (on regarde son nombril), expirez et rentrez le ventre.



Dos creux : creusez le dos en sortant la tête (regardez devant vous), inspirez en sortant le ventre.

4. Fentes avant



10 répétitions/jambe.

Pieds largeur du bassin, regard à l'horizon, bonne posture. Mettez une jambe vers l'avant, fléchissez les deux jambes en gardant le tronc droit. Poussez dans les jambes pour remonter en position initiale.

Inspirez quand vous descendez, expirez quand vous remontez.

Pour éviter les déséquilibres, attention à ne pas avoir les deux pieds sur la même ligne.

Ne pas déposer le genou au sol, effleurez-le. Si on ne sait pas descendre jusqu'en bas, ce n'est pas grave, allez au maximum que vous pouvez. Technique et sécurité d'abord.

CONSEILS

Prenez le temps de faire vos exercices

Minimum 30 min → 3 à 4 fois par semaine → Etirements et renforcement

N'hésitez pas à compléter ou remplacer vos exercices par d'autres séances de sport.

Exemple : natation, vélo, gym collective...

Trouvez du plaisir dans l'activité physique. Pour durer dans le temps, il faut faire des choses qu'on aime

→ essayez, innovez... BOUGEZ !

Comme motivation supplémentaire, n'hésitez pas à faire participer des membres de votre famille, des amis...

Adaptez vos exercices à vos capacités du moment. Ecoutez votre corps. Privilégiez la technique à la performance. Il faut y aller graduellement.

Ayez du bon matériel (chaussures adaptées, charges adaptées...), une bonne hydratation (min 1,5L/jour sans sport), une saine alimentation, un bon échauffement avant de commencer, une évolution sage/réfléchie/progressive dans le réentraînement.

« LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE »

INFOS PRATIQUES



Hôpital de La Louvière site de Jolimont

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

Hôpital de Nivelles

Rue Samiette 1
1400 Nivelles



Prise de rendez-vous

064 23 30 11

Prise de rendez-vous

067 88 52 11



Facebook
CHU Helora - Jolimont et Lobbes



Facebook
CHU Helora : Nivelles & Tubize



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

