

PROGRAMME ÉDUCATIF

PROJECT PAINFREE
ID 101133560



SOMMAIRE

1. Présentation du projet PAINFREE P 2-3
2. Vue globale du mal de dos P 3-4
3. Ergonomie sur le lieu de travail P 4-5
4. Guide de bonnes pratiques P 6-30

Présentation du projet PAINFREE

Le projet « PAINFREE » est développé dans le cadre du programme européen Erasmus+ Sport et aborde le problème généralisé des douleurs musculosquelettiques au sein de la population et leur incidence sur le lieu de travail au niveau européen.

Toutes les organisations participantes partagent l'avis que l'une des principales priorités des économies européennes est de promouvoir la santé et le bien-être de leurs citoyens.

LES OBJECTIFS DU PROJET

L'objectif principal du projet est d'encourager un mode de vie sain sur le lieu de travail par la promotion de l'exercice physique et du sport.

Les objectifs intermédiaires :

- ✓ Identifier les connaissances existantes sur le mal de dos et améliorer la compréhension de ses origines, de ses causes et de ses effets.
- ✓ Développer une méthode innovante de prévention et de prise en charge du mal de dos.

L'objectif à long terme est de promouvoir un environnement de travail sain, réduire les troubles associés aux maux de dos et leur incidence sur l'absentéisme au niveau européen, qui entraîne des coûts importants pour les travailleurs et les entreprises.

Ce projet a été financé avec le soutien de l'Union européenne.

DURÉE DU PROJET

Janvier 2024 à décembre 2025

BÉNÉFICIAIRES

Les bénéficiaires directs du projet sont :

- Les travailleurs et les entrepreneurs, qui bénéficieront directement des activités et des résultats du projet.
- Les professionnels de la santé et du sport : les moniteurs et les entraîneurs sportifs, les médecins, les physiothérapeutes, les experts en prévention des risques professionnels et d'autres professionnels qui apporteront leurs connaissances au processus de développement du projet.

Vue globale du mal de dos

Le mal de dos, en particulier la lombalgie, est la principale cause d'invalidité dans le monde, touchant 619 millions de personnes en 2020. D'ici 2050, ce nombre devrait atteindre 843 millions. Le mal de dos touche des personnes de tous âges, réduisant leur qualité de vie, leur productivité au travail et leurs capacités physiques. Les cas chroniques entraînent souvent des conséquences socio-économiques importantes

- 44 % des personnes atteintes arrêtent de travailler.
- 30 % réduisent leur mobilité ou abandonnent le sport.
- 55 % signalent des problèmes de santé sexuelle.

Le mal de dos résulte souvent d'une mauvaise posture, de mouvements répétitifs ou du stress. Les femmes sont touchées de manière disproportionnée en raison de différences anatomiques et fonctionnelles.

Stratégies de prévention et de traitement efficaces

Prévention

1. Prévention primaire : Elle se concentre sur l'éducation à l'ergonomie, à la posture et à l'activité physique, ainsi que sur l'adaptation du lieu de travail (par exemple, bureaux adéquats, pauses régulières).
2. Prévention secondaire : Elle comprend des programmes de réadaptation personnalisés faisant appel à la physiothérapie, à la thérapie manuelle et au soutien psychologique.

Approches thérapeutiques

1. Renforcement musculaire (efficacité : 60-70%) : Les exercices de renforcement du tronc stabilisent la colonne vertébrale et réduisent la pression sur les disques intervertébraux.
2. Thérapie physique (efficacité : 50-70%) : Combinaison d'exercices et de techniques adaptés pour soulager l'inflammation et améliorer la mobilité.
3. Ajustements ergonomiques (efficacité : 40-60 %) : L'amélioration de l'aménagement du lieu de travail réduit les tensions et les douleurs au niveau de la colonne vertébrale.

4. Étirements et yoga (efficacité : 40-60 %) : Augmentent la flexibilité, réduisent la tension et améliorent la récupération.
5. Massage (efficacité : 30-50%) : Soulage la tension musculaire et améliore la circulation pour un soulagement à court terme.
6. Thérapie par inversion (efficacité : 30-50%) : Décompresse la colonne vertébrale en utilisant la gravité, offrant un soulagement temporaire.

Impact socio-économique et nécessité de la prévention

Le mal de dos, prévalent chez les 30-50 ans, est un défi socio-économique coûteux. Par exemple, au Royaume-Uni, le mal de dos a causé 46,5 millions de journées de travail perdues en 1991, ce qui a coûté plus d'un milliard de livres sterling. La prévention par le biais d'un diagnostic précoce, d'une éducation ergonomique et de traitements adaptés peut atténuer ces impacts et améliorer la qualité de vie.

Conclusion

Le projet PAIN-FREE souligne l'importance de la prévention et des interventions personnalisées pour lutter contre le mal de dos. La combinaison de l'activité physique, de thérapies innovantes et de l'ergonomie du lieu de travail peut réduire de manière significative le fardeau des troubles musculosquelettiques, au bénéfice des individus et de la société.

Ergonomie au travail

L'ergonomie est un domaine interdisciplinaire consacré à la compréhension et à l'optimisation des interactions entre les individus et leur environnement de travail. Elle englobe une approche holistique de la conception du travail, prenant en compte les dimensions physiques, cognitives, sociales, organisationnelles et environnementales.

Certains des **objectifs de l'ergonomie au travail** sont les suivants :

- Améliorer le bien-être humain dans les environnements professionnels
- Identifier et atténuer les risques sur le lieu de travail pour garantir la sécurité et l'efficacité
- Adapter les emplois et les environnements de travail aux capacités et aux limites individuelles
- Minimiser les blessures et les troubles liés au travail, tant physiques que psychologiques
- Réduire les charges économiques associées aux blessures sur le lieu de travail, à l'absentéisme et à la baisse de productivité
- Optimiser les performances professionnelles en améliorant l'efficacité opérationnelle et en promouvant des pratiques plus sûres.

Types d'ergonomie au travail :

- Ergonomie cognitive : Les processus mentaux tels que la perception, la mémoire, le raisonnement et les réponses motrices, en se concentrant sur leur influence sur les interactions entre l'homme et le système.
- Ergonomie physique : elle se concentre sur les attributs physiologiques et biomécaniques des travailleurs, dans le but d'améliorer le confort physique, de réduire les contraintes et d'améliorer la conception du lieu de travail.
- Ergonomie environnementale : elle s'intéresse aux facteurs physiques externes sur le lieu de travail et à leur impact sur la sécurité, la productivité et le confort.

Avantages d'une ergonomie de travail correcte

- Protection de la santé et de la sécurité
- Amélioration de l'efficacité opérationnelle et de la productivité
- Facilitation de l'intégration technologique
- Diminution de l'absentéisme et des coûts associés
- Amélioration du moral et de la satisfaction des employés
- Encouragement de la motivation et de l'engagement

Conception correcte d'un environnement de travail ergonomique

- Charge de travail physique : Les exigences physiques du travail doivent correspondre aux capacités individuelles du travailleur
- Facteurs de stress environnementaux : Prise en compte des conditions externes telles que le bruit, l'éclairage et la température
- Méthodes de travail et rythme : Équilibrer les méthodes d'exécution des tâches et la vitesse de travail
- Dynamique posturale : Prise en compte des positions du corps, des mouvements répétitifs et de l'effort physique
- Aménagement de l'espace : Assurer un espace adéquat pour un mouvement confortable et efficace
- Placement de l'équipement et des outils : Mise en place d'équipements et d'outils : concevoir des commandes

Guide de bonnes pratiques

Cette section de ressources pratiques propose une série d'exercices conçus pour aider à réduire le mal de dos et à améliorer la qualité de vie au quotidien. Inspirée des approches de prévention primaire, elle propose des solutions concrètes pour renforcer, étirer et mobiliser différentes parties du corps.

Vous trouverez ici des exercices axés sur :

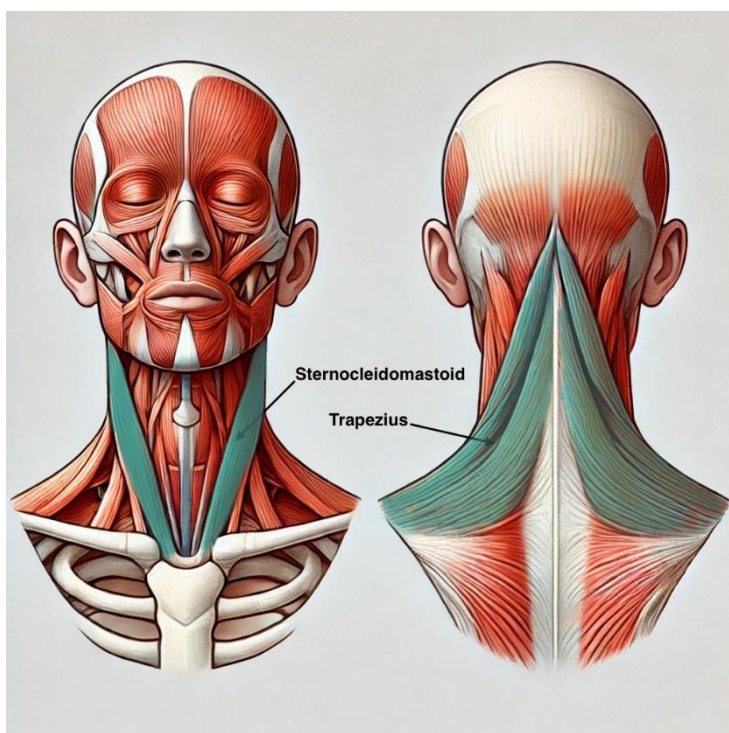
- Le renforcement musculaire, pour stabiliser la colonne vertébrale et réduire les efforts excessifs.
- Les étirements, essentiels pour maintenir la souplesse et prévenir les déséquilibres musculaires.
- La mobilité, qui améliore la fluidité des mouvements et réduit les raideurs articulaires.

Cette approche intégrée vous guidera vers une meilleure gestion du mal de dos et vous aidera à développer une routine d'entretien efficace et durable pour votre santé. Que vous soyez débutant ou habitué à l'activité physique, ces exercices peuvent être adaptés à votre niveau et à vos besoins spécifiques.

Sommaire

Cou.....	7
Haut du dos	11
Milieu du dos	15
Abdominaux.....	19
Bas du dos	22
Muscles des membres inférieurs.....	26

Cou



Les **muscles sterno-cléido-mastoïdiens** et le **trapèze** sont les principaux muscles sous-cutanés impliqués dans les mouvements de flexion, d'inclinaison et de rotation de la tête. Bien que de nombreux muscles plus profonds contribuent au maintien et à la stabilité de la région cervicale.

En mobilisant les sterno-cléido-mastoïdiens et les trapèzes, on sollicite également les muscles plus profonds.

Pour soulager cette zone de douleur, vous pouvez faire :

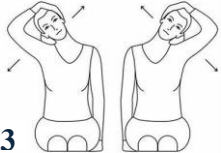
Mobilité : capacité des articulations à effectuer des mouvements dans toute leur amplitude sans restriction ni douleur.

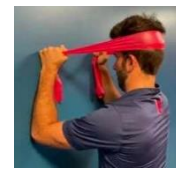
Les étirements : ce sont des mouvements qui allongent les muscles afin d'améliorer la souplesse et de réduire les tensions.

Le renforcement : ce sont des exercices qui visent à rendre les muscles plus forts et plus résistants.

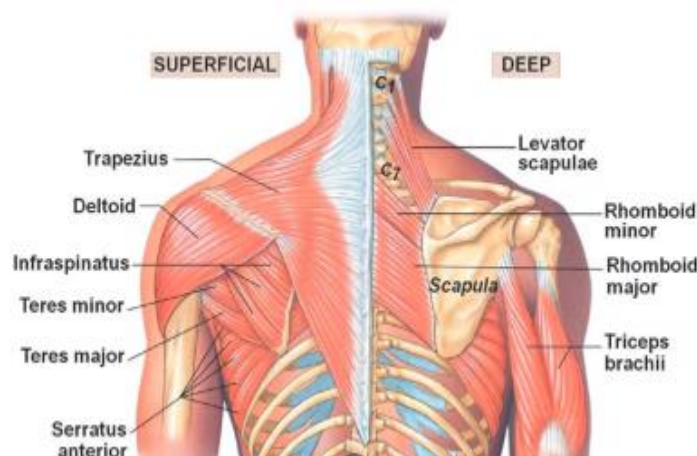
Voici quelques exercices que vous pouvez faire en fonction des besoins pour mobiliser cette zone.

Mobilité (Cou)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Pas d'équipement nécessaire
COMMENT	1. Debout ou assis, j'ai le dos droit et les bras le long du corps. Je bouge la tête de haut en bas 2. Debout ou assis, j'ai le dos droit et les bras le long du corps. Je bouge la tête de droite à gauche (j'essaie de regarder derrière moi) 3. Debout ou assis, j'ai le dos droit et les bras le long du corps. Je laisse tomber ma tête de droite à gauche en étant détendu. 4. Debout ou assis, j'ai le dos droit et les bras le long du corps. Je tourne la tête. (droite puis gauche) Pour chaque exercice, vous pouvez effectuer entre 5 et 10 mouvements.
POURQUOI	Par exemple, lorsque nous sommes assis devant notre ordinateur ou que nous regardons notre téléphone, nous maintenons notre tête dans la même position en position couchée ou nous répétons les mêmes mouvements tout au long de la journée. Cette habitude peut provoquer des douleurs cervicales ou réduire l'amplitude articulaire. Ainsi, pour solliciter vos cervicales, vous pouvez intégrer ces mouvements régulièrement dans la vie quotidienne, au travail, à la maison, à n'importe quel moment (pour commencer votre journée, etc.).
BENEFICES	Ces mouvements de mobilité permettent d'une part de prévenir les douleurs liées au cou et d'autre part de se détendre tout en maintenant la souplesse du cou.

Étirement (Cou)	
EXERCICES	  
ÉQUIPEMENTS	Chaise en option
COMMENT	1. Debout ou assis, j'ai le dos droit. Croisez vos doigts pour soutenir votre tête. Tirez doucement votre tête vers l'avant tout en restant détendu. Arrêtez le mouvement lorsque l'étirement derrière la nuque devient désagréable. 2. Debout ou assis, j'ai le dos droit. Croisez vos doigts pour soutenir votre tête. Tirez doucement votre tête vers l'arrière en restant détendu. Vous pouvez enlever le support de vos mains si vous voulez accentuer l'étirement de l'avant du cou. 3. Debout ou assis, j'ai le dos droit. Placez la main gauche sur le côté droit de la tête et ramenez lentement la tête vers l'épaule gauche. Effectuez ce mouvement entre 1 et 3 fois, pendant au moins 20 secondes.
POURQUOI	Par exemple, une personne qui pratique régulièrement des activités physiques intenses telles que la course à pied ou le cyclisme ressent une douleur ou une raideur au niveau du cou en raison de tensions dans les muscles du cou. Ces tensions peuvent résulter d'une mauvaise posture pendant l'exercice ou d'un déséquilibre musculaire.
BENEFICES	Des étirements réguliers du cou peuvent contribuer à soulager les tensions, à améliorer la souplesse et à réduire la douleur, prévenant ou soulageant ainsi les maux associés à une posture prolongée.

Renforcement (Cou)	
EXERCICES	     
ÉQUIPEMENTS	L'élastique et la chaise sont en option
COMMENT	1. Debout ou assis, j'ai le dos droit. Placez la paume de votre main droite ou gauche sur votre front. Puis, exercez une pression vers l'avant avec votre main tout en poussant simultanément votre tête vers l'avant pour créer une résistance. Maintenez la résistance pendant 2 à 3 secondes. 2. Debout ou assis, j'ai le dos droit. Croisez les mains derrière la tête. Ensuite, exercez une pression vers l'avant avec vos mains tout en poussant simultanément vers l'arrière avec votre tête pour créer une résistance. Maintenez la résistance pendant 2 à 3 secondes. 3. Debout ou assis, j'ai le dos droit. J'essaie de garder la tête droite tout au long de l'exercice. Placez la paume de votre main droite sur le côté droit de votre tête. Puis, exercez une pression vers l'intérieur avec votre main tout en poussant simultanément vers l'extérieur avec votre tête pour créer une résistance. Maintenez la résistance pendant 2 à 3 secondes. 4. Faites de même avec votre main gauche. Vous contrôlez la pression de vos mains pour ajuster la résistance pendant l'exercice. Si nécessaire, vous pouvez augmenter la résistance en utilisant des bandes de résistance. Vous pouvez également travailler en contraction dynamique en utilisant une chaise. Par exemple, vous pouvez effectuer 2 à 5 séries de 5 répétitions. 2-3 secondes en maintenant la position.
POURQUOI	Par exemple, un peintre en bâtiment ou un électricien travaillant sur des plafonds. Ces professions exigent de regarder constamment vers le haut pour peindre ou installer des lumières, puis vers le bas pour saisir des outils ou vérifier des plans. Ces mouvements répétés exercent une forte pression sur les muscles du cou, ce qui peut entraîner des douleurs ou des tensions musculaires si ces muscles ne sont pas correctement renforcés et assouplis.
BENEFICES	Pour ce public, elle améliore la stabilité et réduit la fatigue musculaire, prévenant ainsi les douleurs chroniques et les blessures liées à des postures prolongées. En renforçant cette zone, les déséquilibres musculaires sont corrigés, la posture est améliorée et l'endurance musculaire est augmentée, ce qui permet des efforts prolongés tout en réduisant les risques de tension et d'inconfort. Ces bénéfices conduisent à une meilleure efficacité et à un bien-être à long terme.

Haut du dos



Le haut du dos est composé de muscles tels que **les rhomboïdes, les trapèzes et le releveur de l'omoplate**, qui jouent un rôle clé dans le mouvement, la stabilité et le soutien de la ceinture scapulaire et de la colonne vertébrale. Ces muscles sont essentiels pour des actions telles que le haussement d'épaules, la rétraction de l'omoplate et la stabilisation de la partie supérieure de la colonne vertébrale au cours de divers mouvements.

Bien que des muscles plus profonds contribuent également à la force et à la stabilité du haut du dos, il est important de se concentrer sur la mobilisation des muscles plus superficiels pour obtenir un soulagement immédiat.

Pour soulager cette zone de douleur, vous pouvez :

- Mobilité : La capacité des articulations du haut du dos à bouger librement dans toute l'amplitude de leurs mouvements, sans douleur ni restriction.
- Étirements : ces mouvements permettent d'allonger les muscles, d'améliorer la souplesse et de réduire la tension dans la région du haut du dos.
- Renforcement : Exercices ciblant les muscles du haut du dos, contribuant à améliorer la force et la résistance, réduisant ainsi le risque de tension musculaire.

Voici quelques exercices que vous pouvez faire en fonction des besoins pour mobiliser cette zone.

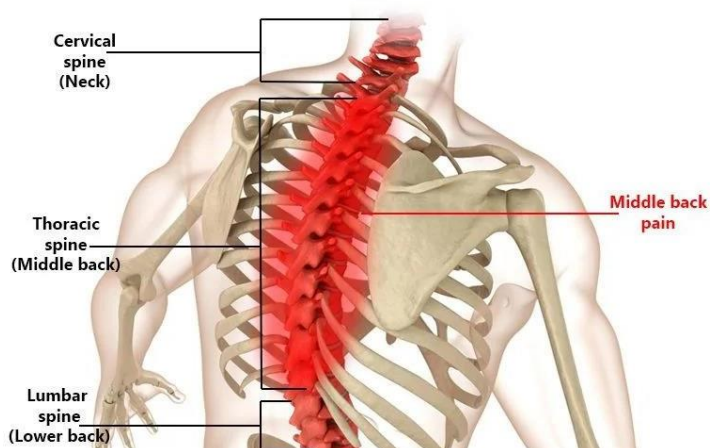
Mobilité (Rotation des épaules)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Pas d'équipement nécessaire
COMMENT	1. Tenez-vous debout ou assis, le dos droit et les bras le long du corps. 2. Faites lentement pivoter vos épaules vers l'avant dans un mouvement circulaire, aussi grand que possible. 3. Après quelques rotations, inversez le sens et faites pivoter vos épaules vers l'arrière. 4. Effectuez 5 à 10 rotations dans chaque sens.
POURQUOI	Les épaules deviennent souvent raides à cause de longues périodes passées en position assise, d'une mauvaise posture ou de mouvements répétitifs (comme la dactylographie ou le travail de bureau). Cet exercice permet d'améliorer l'amplitude des mouvements de l'articulation de l'épaule, de réduire la raideur et de favoriser la souplesse du haut du dos et des épaules.
BENEFICES	Ces exercices de mobilité aident à soulager la raideur de l'épaule, à prévenir la douleur et à améliorer la souplesse générale de l'épaule. Des mouvements réguliers de ce type maintiennent la fluidité des articulations de l'épaule, ce qui contribue à réduire la probabilité d'une douleur chronique de l'épaule.

Étirement (Haut du dos)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Chaise en option
COMMENT	1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos bien droit. 2. Tendez les bras vers l'avant et entrelacez vos doigts. 3. Poussez vos mains loin de votre corps tout en arrondissant le haut de votre dos. 4. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes, puis relâchez. 5. Effectuez cet exercice 2 à 3 fois.
POURQUOI	Cet étirement est particulièrement bénéfique pour les personnes qui passent beaucoup de temps assis devant un écran ou qui effectuent des mouvements répétitifs du haut du corps. Il cible le haut du dos, les épaules et le cou, ce qui permet de soulager les tensions et de prévenir l'inconfort.
BENEFICES	Des étirements réguliers du haut du dos peuvent contribuer à réduire les tensions, à améliorer la posture et à soulager la gêne au niveau des épaules et du cou. Cela réduit le risque de développer des troubles musculo-squelettiques dus à une mauvaise posture.

Renforcement (Haut du dos)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	L'élastique et la chaise sont en option
COMMENT	1. Tenez-vous debout ou assis, le dos bien droit. 2. Tenez une bande de résistance avec les deux mains ou, si vous préférez, sans aucun équipement. 3. Tirez vos coudes vers l'arrière, en serrant vos omoplates l'une contre l'autre. 4. Maintenez la position rétractée pendant 2 à 3 secondes et relâchez. 5. Répétez l'exercice 5 à 10 fois.
POURQUOI	La rétraction de l'omoplate renforce les muscles situés entre les omoplates, qui sont essentiels à une bonne posture et à la stabilité du haut du dos. Cet exercice est particulièrement bénéfique pour les personnes qui passent de longues heures assises ou qui regardent vers l'avant.
BENEFICES	Cet exercice renforce les muscles du haut du dos, améliore la posture et réduit le risque de douleurs dans le haut du dos et les épaules. Il aide à prévenir les déséquilibres musculaires en sollicitant les muscles qui soutiennent les épaules et le haut de la colonne vertébrale.

Milieu du dos

MIDDLE BACK PAIN



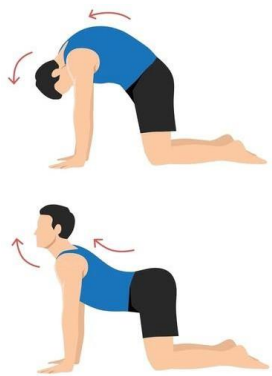
Le milieu du dos (colonne thoracique) est essentiel à la stabilité de la colonne vertébrale, à la posture et au mouvement. Une mauvaise mobilité dans cette région peut entraîner des raideurs et des douleurs dorsales. Le renforcement, la mobilisation et l'étirement de la colonne thoracique peuvent aider à prévenir l'inconfort et à améliorer la fonction.

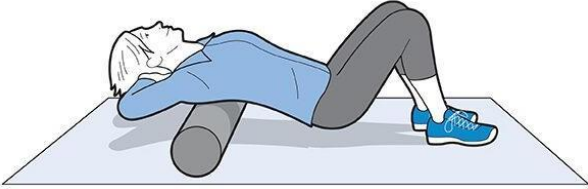
Pour soulager cette zone de douleur, vous pouvez :

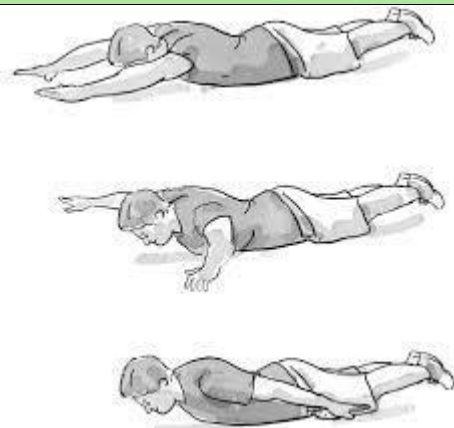
Mobilité : la capacité du milieu du dos à bouger librement sans douleur est essentielle pour la posture et la santé de la colonne vertébrale. Le maintien d'une bonne mobilité thoracique permet d'éviter les raideurs et les tensions compensatoires au niveau du bas du dos et du cou.

Étirements : les étirements des muscles du milieu du dos permettent de relâcher les tensions, d'améliorer la souplesse et de faciliter les mouvements de la colonne vertébrale. En ciblant la colonne thoracique, les épaules et les muscles environnants, on peut réduire considérablement l'inconfort.

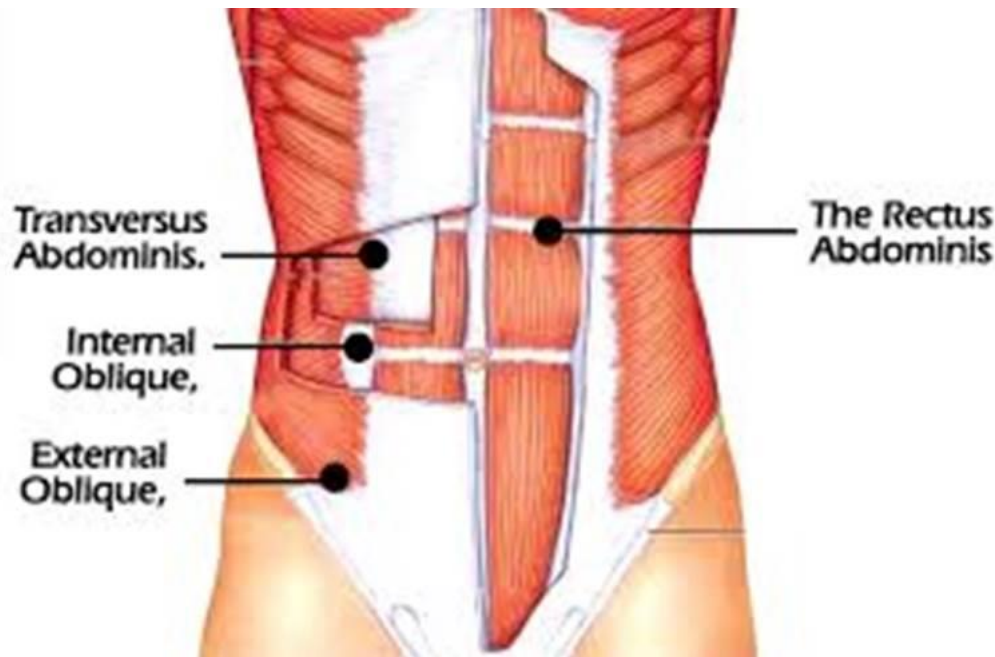
Renforcement : le renforcement des muscles du milieu du dos améliore la posture, la stabilité et la résistance. Une région thoracique forte soutient la colonne vertébrale, réduit le stress sur le bas du dos et prévient les déséquilibres musculaires qui entraînent des douleurs.

Mobilité (Milieu du dos)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Tapis de gym (optionnel)
COMMENT	1. Commencez à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. 2. Inspirez, cambrez le dos, soulevez la tête et le coccyx (Posture du chat). 3. Expirez, arrondissez votre colonne vertébrale, rentrez votre menton et votre bassin (Posture de la vache). 4. Répétez 10 répétitions lentes, en vous concentrant sur le contrôle des mouvements.
POURQUOI	Favorise la mobilité de la colonne vertébrale en alternant la flexion et l'extension, ce qui permet de relâcher la rigidité de la colonne thoracique.
BENEFICES	- Améliore la souplesse et la posture. - Réduit la tension dans la colonne vertébrale. - Améliore la coordination entre le haut et le bas du dos. - Favorise la relaxation et la santé de la colonne vertébrale.

Étirements (Milieu du dos)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Rouleau de massage
COMMENT	1. Asseyez-vous sur le sol et placez un rouleau en mousse horizontalement sous le haut de votre dos. 2. Allongez-vous sur le rouleau, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. 3. Soutenez votre tête avec vos mains et arquez doucement le haut de votre dos sur le rouleau. 4. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes, en respirant profondément. 5. Répétez l'exercice 3 à 4 fois, en roulant légèrement de haut en bas si vous vous sentez à l'aise. Veuillez ne réaliser cet exercice que si vous ne souffrez d'aucun problème de dos déclaré.
POURQUOI	Cet étirement permet de lutter contre les mauvaises postures et les raideurs thoraciques, en aidant à restaurer la courbure naturelle de la colonne vertébrale en permettant une extension contrôlée.
BENEFICES	- Améliore la mobilité de la colonne vertébrale. - Réduit les tensions dans le milieu du dos et les épaules. - Aide à corriger la posture penchée vers l'avant. - Atténue l'inconfort dû à une position assise prolongée ou à un travail de bureau.

Étirement (Milieu du dos)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Tapis de gym
COMMENT	1. Allongez-vous sur le sol, face contre terre, les bras étendus devant vous. 2. Soulevez légèrement les bras du sol et décrivez un grand arc de cercle sur les côtés, comme pour faire un ange de neige. 3. Ramenez-les lentement à la position de départ. 4. Répétez l'exercice 10 à 12 fois en contrôlant le mouvement.
POURQUOI	Renforce les muscles du milieu du dos (rhomboïdes, trapèzes) qui soutiennent la posture et réduisent les tensions dans le bas du dos.
BENEFICES	- Renforce l'endurance des muscles posturaux. - Améliore la stabilité de la colonne vertébrale et réduit les douleurs dorsales. - Préviens les déséquilibres musculaires causés par une position assise prolongée. - Favorise une posture saine et droite.

Abdominaux



Muscles abdominaux

Les muscles abdominaux, également connus sous le nom de paroi abdominale molle, sont constitués de quatre muscles différents situés à la fois sur les côtés gauche et droit du corps : **le muscle droit de l'abdomen, le muscle oblique de l'abdomen externe et interne et le muscle transversal de l'abdomen.**

Ces muscles sont notamment responsables de la flexion, de la rotation et de la latéroflexion du tronc.

Pour soulager cette zone, vous pouvez faire :

Mobilité : Capacité à effectuer les mouvements dans toute leur amplitude sans restriction ni douleur.

Les étirements : Des mouvements qui allongent les muscles afin d'améliorer la souplesse et de réduire les tensions.

Le renforcement : Des exercices qui visent à rendre les muscles plus forts et plus résistants.

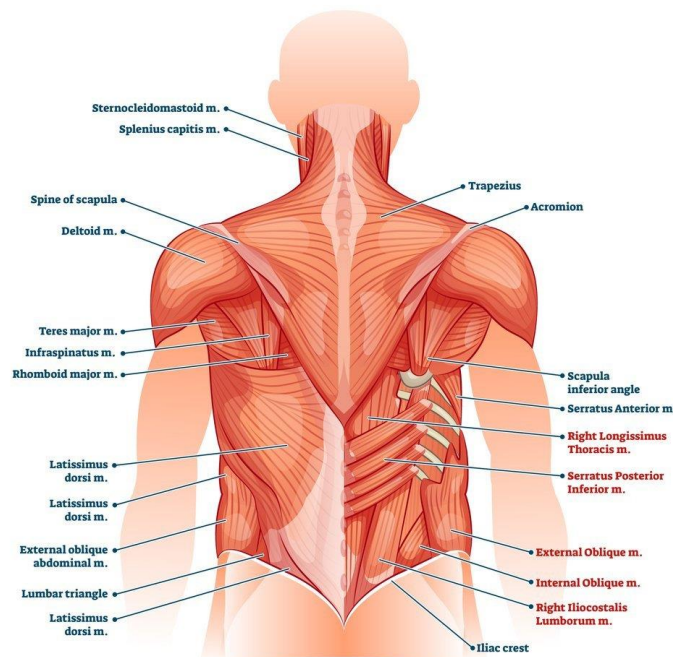
Voici quelques exercices que vous pouvez faire en fonction des besoins pour mobiliser cette zone.

Mobilité (Abdominaux)	
EXERCICES	  
ÉQUIPEMENTS	Pas d'équipement nécessaire
COMMENT	1. Debout, le bras gauche au-dessus de la tête, le bras droit sur la hanche, et nous fléchissons le torse sur le côté droit (jusqu'au point de douleur), les genoux sont en extension - retour à la position de départ. 2. En position quadrupède avec le dos droit. A partir de cette position, nous levons et abaissons le bas du dos. Les mains sous les épaules ne doivent pas bouger. 3. Allongé sur le ventre, les paumes reposant sur le sol sous les épaules. De cette position, on soulève le haut du corps (en essayant d'atteindre une position d'extension maximale des coudes). Pour chaque exercice, vous pouvez effectuer entre 5 et 10 mouvements
POURQUOI	Lorsque nous restons longtemps assis, les muscles abdominaux ont tendance à s'affaiblir et à perdre de leur tonicité. Cette inactivité peut entraîner des déséquilibres posturaux, une diminution de la stabilité du tronc et, à terme, des douleurs dans le bas du dos. Ainsi, pour solliciter vos abdominaux, vous pouvez intégrer régulièrement des exercices simples dans votre vie quotidienne, que ce soit au travail, à la maison ou à tout moment de la journée (par exemple pour bien commencer la matinée).
BENEFICES	Ces mouvements de mobilité permettent d'une part de prévenir les douleurs liées au cou et d'autre part de se détendre tout en maintenant la souplesse du cou.

Etirement (Abdominaux)	
EXERCICES	   1 2 3
ÉQUIPEMENTS	Chaise et Swiss Ball en option
COMMENT	1. En position debout, les mains sur les hanches et en même temps pousser le bassin vers l'avant et le torse vers l'arrière. 2. Assis sur une chaise, nos jambes forment un angle droit et nos mains sont derrière notre tête. À partir de cette position, nous déplaçons notre torse vers l'arrière. 3. Position de départ - Le torse est sur le ballon, les genoux sont pliés, les pieds sont sur le sol et les paumes sont sur l'arrière de la tête. De cette position, nous étirons le torse au-dessus du ballon et vers le bas. Chaque exercice dure 20 à 30 secondes.
POURQUOI	Lors d'une position assise prolongée, les muscles abdominaux peuvent être raccourcis et les muscles dorsaux étirés. Pour mobiliser le torse, il est nécessaire d'intégrer régulièrement ces mouvements dans la vie quotidienne, au travail ou à la maison, à tout moment (pour commencer la journée, etc.).
BENEFICES	Ces exercices et d'autres exercices similaires augmentent la mobilité du torse, ce qui peut entraîner une réduction de la douleur et le retour à un fonctionnement plus normal des muscles abdominaux et des articulations de la colonne vertébrale.

Bas du dos

LOWER BACK MUSCLES



Les muscles tels que l'**érecteur spinae**, le **multifidus**, le **quadratus lumborum** et l'**iliopsoas** constituent le bas du dos et sont essentiels au maintien de la posture, au soutien de la colonne vertébrale et à la réalisation des mouvements. Ces muscles sont nécessaires pour des mouvements tels que la stabilisation, la rotation et la flexion du corps.

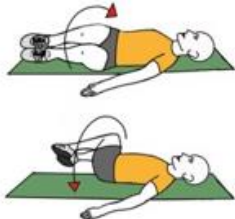
Pour soulager cette zone de douleur, vous pouvez faire ce qui suit :

- **Mobilité** : La capacité des articulations du bas du dos à bouger sans douleur et sans entrave dans toute l'amplitude du mouvement. Il s'agit d'un aspect crucial pour préserver l'amplitude des mouvements et éliminer les raideurs lombaires.

- **Étirements** : exercices ayant pour objectif d'accroître la souplesse du bas du dos, d'étendre les muscles et de soulager la tension. Les étirements des muscles du bas du dos, des ischio-jambiers et des fléchisseurs de la hanche permettent de soulager considérablement la gêne.

- **Renforcement** : Activités qui renforcent et augmentent la résistance, en se concentrant principalement sur les muscles du bas du dos et les muscles centraux. En plus d'améliorer la posture et de soutenir la colonne vertébrale pendant les activités quotidiennes, ces activités permettent de renforcer le bas du dos et les muscles centraux, ce qui prévient les tensions musculaires.

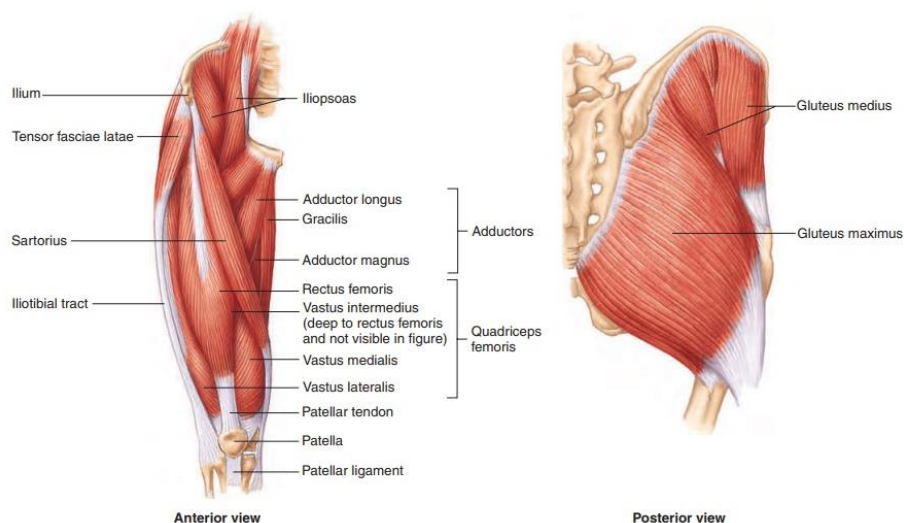
Voici quelques exercices que vous pouvez faire en fonction des besoins pour mobiliser cette zone.

Mobilité (Lombaire)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Un tapis d'exercice
COMMENT	1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis ou sur une surface confortable 2. Pliez les genoux et rapprochez les pieds, en gardant les talons à plat sur le sol 3. Tendez les bras sur les côtés, les paumes tournées vers le bas pour plus de stabilité 4. Tournez lentement vos genoux d'un côté, en essayant de les rapprocher du sol sans décoller votre épaule du tapis 5. Maintenez la position pendant quelques secondes, le temps de sentir l'étirement dans le bas du dos et les obliques 6. Revenez au centre en contrôlant 7. Répétez le mouvement de l'autre côté.
POURQUOI	Cet exercice est idéal pour les personnes ayant différents types d'activités, car il permet de réduire la tension ou la raideur dans le bas du dos, en aidant à détendre et à étirer la zone, réduisant ainsi l'inconfort dû à la tension musculaire. Les personnes qui passent beaucoup de temps assis en raison de leur travail ou de leurs études en sont un exemple, car cet exercice permet de lutter contre la raideur due à l'inactivité.
BENEFICES	Il améliore la mobilité de la colonne vertébrale, soulage les raideurs et les douleurs lombaires, renforce les muscles centraux, favorise la relaxation musculaire et améliore la posture et l'équilibre.

Etirement (Lombaire)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Un tapis d'exercice
COMMENT	1. Agenouillez-vous sur un tapis, les genoux joints ou légèrement écartés. 2. Posez vos fesses sur vos talons. 3. Penchez lentement votre torse vers l'avant jusqu'à ce que votre front repose sur le tapis. 4. Tendez les bras vers l'avant, les paumes à plat sur le sol, ou laissez-les détendus sur les côtés du corps, les mains près des pieds.
POURQUOI	Cet exercice est bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs ou de tensions dorsales, pour les personnes qui passent beaucoup de temps assis, ainsi que pour les personnes qui manquent de souplesse.
BENEFICES	Cet exercice soulage les tensions dans le bas du dos et la région lombaire, favorise la circulation sanguine, détend les muscles après l'exercice et améliore la posture du corps.

Renforcement (Lombaire)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Un tapis d'exercice
COMMENT	1. Se mettre au sol en quadrupédie (en s'appuyant sur les mains et les genoux). 2. Vos mains doivent être alignées avec vos épaules et vos genoux avec vos hanches 3. Gardez le dos droit et le regard vers le bas pour ne pas fatiguer votre cou. 4. Extension du bras et de la jambe opposés. 5. Tendez lentement votre bras droit vers l'avant et, en même temps, tendez votre jambe gauche vers l'arrière 6. Maintenez la position pendant quelques secondes 7. Revenez à la position de départ
POURQUOI	Cet exercice est bénéfique pour les personnes qui cherchent à renforcer leur tronc, qui souffrent de lombalgies ou de problèmes de posture et pour les personnes qui se remettent d'une blessure.
BENEFICES	Cet exercice soulage les tensions dans le bas du dos et la région lombaire, favorise la circulation sanguine, détend les muscles après l'exercice et améliore la posture du corps.

Muscles des membres inférieurs



Les exercices pour les membres inférieurs rétablissent collectivement l'équilibre du mouvement, réduisent les déséquilibres musculaires et favorisent l'alignement de la colonne vertébrale – ce qui entraîne une diminution des douleurs lombaires et une amélioration de la stabilité fonctionnelle dans la vie quotidienne.

Pour soulager cette zone de douleur, vous pouvez faire ce qui suit :

Mobilité : pour améliorer le mouvement de l'articulation de la hanche et la stabilité latérale, réduisant ainsi la tension compensatoire dans le bas du dos.

Étirements : pour allonger les muscles tendus de la chaîne postérieure qui tirent sur le bassin et la colonne lombaire, ce qui soulage l'inconfort.

Renforcement : pour développer la force des fessiers et du tronc, améliorer le contrôle du bassin et soulager la pression exercée sur la région lombaire.

Un bas du corps fort et équilibré joue un rôle essentiel dans la stabilité de la colonne vertébrale, la correction de la posture et le soulagement du mal de dos. Vous trouverez ci-dessous un résumé des principaux groupes musculaires activés par les exercices proposés pour les membres inférieurs :

Muscles fessiers

Muscles : Grand fessier, moyen fessier, petit fessier

Fonction :

- Extension et abduction de la hanche
- Stabilisation du bassin pendant la station debout et la marche
- Réduction de l'inclinaison antérieure du bassin qui contribue souvent au stress du bas du dos.

Ischio-jambiers

Muscles : Biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux.

Fonction :

- Flexion du genou et extension de la hanche
- Contrebalancent les fléchisseurs de la hanche
- Leur flexibilité affecte directement la charge de la colonne lombaire lors de la flexion et de la position assise.

Quadriceps

Muscles : Droit fémoral, vaste latéral, vaste médial, vaste intermédiaire.

Fonction :

- Extension du genou et flexion de la hanche (en particulier le Droit fémoral)
- Contribue à la stabilité de l'articulation du genou lors de mouvements tels que les fentes.

Abducteurs de la hanche

Muscles : Moyen et petit fessier, tenseur du fascia lata

Fonction :

- Stabilité latérale du bassin
- Prévient la chute du bassin et les courbures latérales compensatoires de la colonne vertébrale lors de la marche ou de la station debout

Muscles du mollet

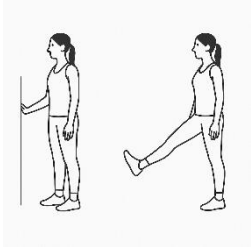
Muscles : Gastrocnémien, soléaire

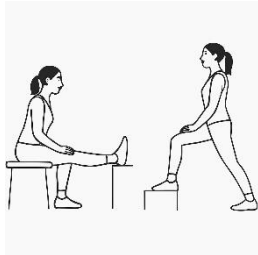
Fonction :

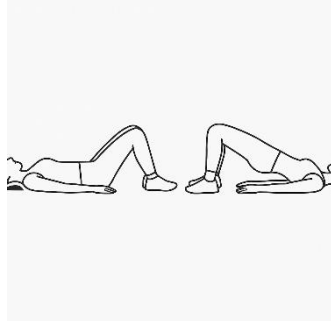
- Flexion plantaire de la cheville
- Contribuer à l'équilibre et à l'absorption des chocs
- Favorise une posture droite et prévient la surcompensation dans la région lombaire.

Objectif :

Améliorer la mobilité et la stabilité des membres inférieurs afin de réduire les tensions dans le bas du dos causées par une position assise prolongée et une mauvaise posture. Ces exercices favorisent un bon alignement du bassin, encouragent la circulation sanguine et activent les principaux groupes musculaires qui stabilisent la colonne lombaire.

Mobilité (Membres inférieurs)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Chaise ou mur d'appui (facultatif)
COMMENT	1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. 2. Tenez-vous à une chaise ou à un mur pour garder l'équilibre. 3. Soulevez une jambe sur le côté sans tourner la hanche. 4. Faites une courte pause, puis revenez au point de départ. 5. Répétez 10 à 12 fois de chaque côté.
POURQUOI	Activer et mobiliser les stabilisateurs de la hanche, qui sont souvent sous-utilisés lors d'un travail sédentaire.
BENEFICES	- Améliore la mobilité latérale des hanches - Améliore l'équilibre et la coordination - Favorise l'alignement du bassin et le contrôle de la colonne lombaire

Étirement (Membres inférieurs)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Chaise, marche basse ou banc
COMMENT	1. Asseyez-vous au bord d'une chaise, une jambe tendue vers l'avant. 2. Gardez le talon au sol, les orteils pointant vers le haut. 3. Basculez doucement les hanches vers l'avant en gardant le dos droit. 4. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. 5. Changez de jambe et répétez.
POURQUOI	Pour réduire les tensions dans les ischio-jambiers, qui tirent sur le bassin et affectent la posture lombaire.
BENEFICES	- Augmente la flexibilité des ischio-jambiers - Décompression du bas du dos - Favorise un alignement neutre de la colonne vertébrale

Renforcement (Membres inférieurs)	
EXERCICES	
ÉQUIPEMENTS	Tapis d'exercice (bande de résistance optionnelle pour la progression)
COMMENT	1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat. 2. Les bras sont le long du corps. 3. Appuyez les pieds sur le sol et soulevez les hanches. 4. Serrez les fessiers en haut, maintenez la position pendant 3 à 5 secondes. 5. Descendez lentement. Répétez 10 à 15 fois.
POURQUOI	Renforcer les fessiers et les ischio-jambiers qui aident à stabiliser le bassin et la colonne vertébrale pendant l'activité quotidienne.
BENEFICES	- Renforce la force du tronc et de la chaîne postérieure - Réduit l'inclinaison antérieure du bassin - Favorise l'intégrité de la colonne lombaire