



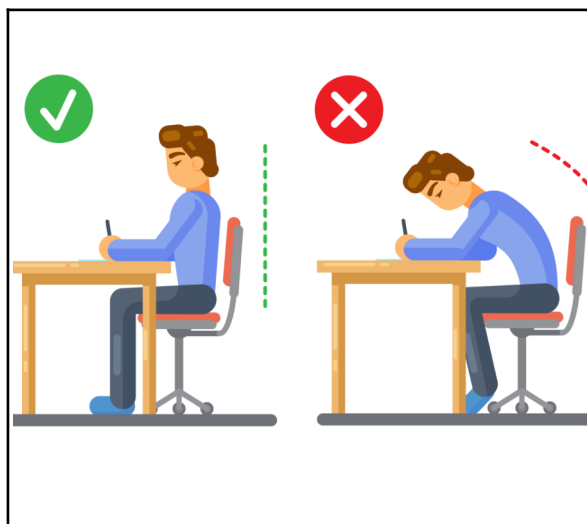
## Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

Conseils pour prévenir le mal de dos.

### 1/ Bien s'asseoir :

La plupart des problèmes de dos proviennent d'une mauvaise posture lors de la position assise (environ 6 à 7h de position assise par jour en moyenne chez les gens).

Pour bien s'asseoir : Poussez vos hanches au fond du siège, gardez vos épaules en arrière et essayez de garder une position droite en vous grandissant le plus possible. Un exercice pour travailler les muscles profonds du dos consiste à maintenir cette position le plus longtemps possible sans que votre dos ne touche le dossier. Entraînez vous à chaque fois que vous devez rester assis (travail, transport, à la maison etc.). Et évitez de rester immobile plus de 30 min d'affilée.



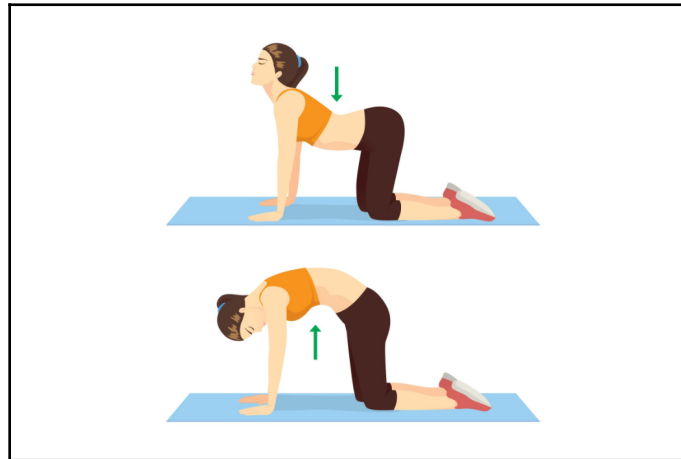
### 2/ Travaillez la mobilité de votre colonne vertébrale :

Votre colonne a pour rôle de supporter le poids du corps et vous permet de bouger et faire pivoter la partie supérieure du corps. Il est essentiel d'en prendre soin au risque d'avoir des inconforts et douleurs quotidiennes, voire pire : des maladies comme les polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, et autres rhumatismes inflammatoires.

Vous devez exercer votre colonne à reproduire des mouvements de flexion avant, d'extension, de flexion latérale et de torsion (mouvement que l'on retrouve dans la vie quotidienne). L'ensemble des exercices ci-dessous sont à reproduire une dizaine de fois par jour.

#### En flexion avant et extension :

En quadrupédie, il s'agit de déplacer la colonne vertébrale d'une position arrondie (flexion = dos rond) à une position arquée (extension = dos creux). Chaque mouvement est effectué conjointement avec une inspiration ou une expiration de la respiration. Réalisez une dizaine de mouvements.



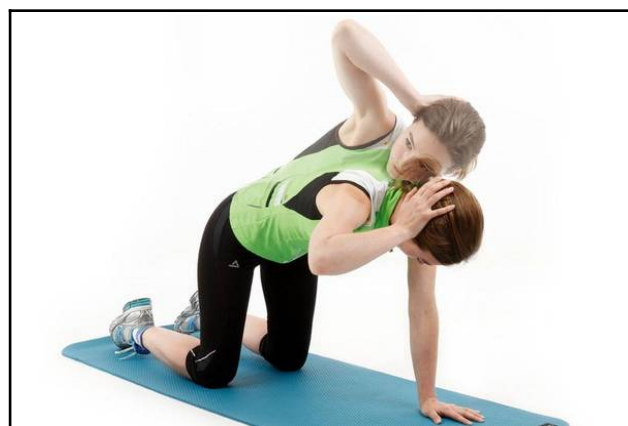
En flexion latérale :

Debout, les jambes écartées, placez la main droite le long des côtes et levez le bras gauche en étirant tout le côté gauche vers le ciel. Penchez votre buste vers la droite en gardant l'étirement du bras dans l'axe du corps. Le corps doit rester sur un seul axe, il ne doit pas s'enrouler. Pour cela, sentez bien que votre hanche et votre épaule droite sont bien avancées. Maintenez la position une dizaine de secondes et répétez le mouvement de l'autre côté. Réalisez en tout une dizaine de mouvement.



En torsion :

En quadrupédie, placez une main sur la nuque. Amenez le coude en dessous pour tenter de toucher le genou opposé. Redressez votre bras vers le haut en l'ouvrant « comme une aile » de manière à ce que la poitrine soit à l'opposé du bras de support. Répétez ceci une dizaine de fois par côté.



### 3/ Renforcer votre sangle abdominale :

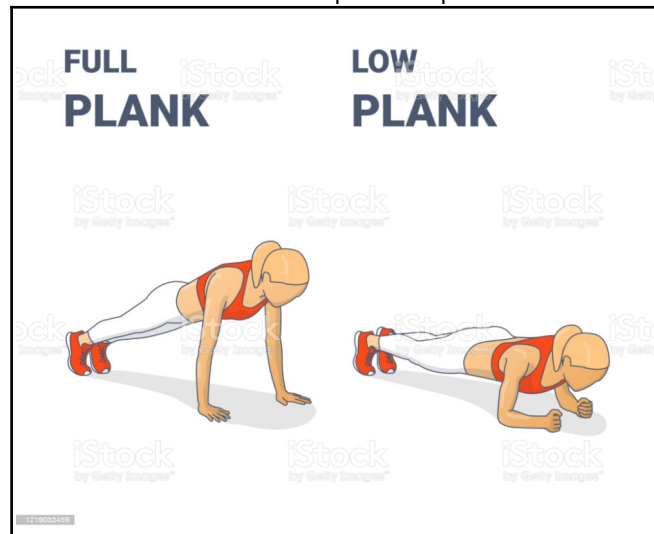
La sangle abdominale ou « les abdos » vont protéger la colonne et sont les principaux muscles responsables du maintien de la colonne.

Ainsi des muscles abdominaux trop faibles sont la cause d'un grand nombre de mal de dos car la colonne n'est pas assez bien maintenue et se déforme trop facilement engendrant des mauvaises postures.

Attention : les exercices d'abdominaux lorsqu'ils sont mal réalisés provoquent également des douleurs au dos, notamment les exercices de type « crunchs ». Il faut donc faire très attention dans le choix des exercices. En voici 3 qui vous permettront de renforcer votre sangle sans vous faire mal.

#### La planche :

C'est l'exercice de base. En appui sur les bras ou sur les avant-bras (selon votre confort au niveau des épaules) et les orteils, contrôlez que tout votre corps soit bien aligné (placez un miroir à côté de vous). Maintenez la posture en rentrant le ventre, comme si vous vouliez avaler votre nombril tout en restant bien droit et en contractant vos fessiers. Le but est de maintenir la position entre 15 et 30 secondes puis de répéter l'exercice 3 fois.



#### Le déséquilibre :

En quadrupédie, tendre le bras et la jambe opposé. L'effort consiste à bien contracter la ceinture abdominale afin de ne pas bouger le bassin. Il faut conserver l'alignement jambes, bassin, colonne vertébrale, cou et bras. Le but est de maintenir la position entre 15 et 30 secondes puis de répéter de l'autre côté et enchaîner l'exercice (les 2 côté) 3 fois.



La torsion :

Assis, avec le haut du corps légèrement penché vers l'arrière. Vos jambes sont fléchies, et les pieds restent sur le sol. Vous pouvez utiliser un ballon, des poids, bouteille d'eau ou alors sans matériel. Le but de l'exercice est de pivoter le haut du corps à gauche et à droite en faisant toucher le ballon, les poids ou vos mains sur le sol puis pivoter encore le buste pour aller toucher le sol de l'autre côté. Tout en gardant les pieds restent en contact avec le sol. Réalisez l'exercice durant 1 minute, puis recommencez 3 fois avec 30 secondes de repos entre vos séries.



Pablo TRUPTIN pour le collectif sport-santé de la FSGT Paris