

ABDOS / DOS

Septembre 2019



Le mal de dos, une affaire d'adulte

J'ai l'habitude de regarder marcher les personnes dans la rue et d'observer les joggeurs dans les parcs publics.

J'observe les démarches, j'observe les postures et je peux identifier ceux qui souffrent du dos à leur façon de marcher ou de se tenir debout. Et mon expérience en consultation tend à confirmer que mes impressions sont les bonnes.

Souffrir des lombaires, c'est invalidant et c'est fréquent.

La raison ? Les lombaires présentent un défaut de fabrication et pour cette raison elles sont naturellement fragiles.

Le dos est une source de désagréments pour beaucoup de personnes et il faut donc prendre des mesures préventives.

L'enfant se plaint rarement de son dos car l'élasticité de ses disques en font des amortisseurs efficaces qui s'adaptent à toutes les situations. Mais dès l'âge de 20 ans, le disque perd ses qualités, tend à se fissurer et les ennuis commencent.

L'adulte aura à se préoccuper de son dos toute sa vie car le mal de dos est une affaire d'adultes.

Les circonstances qui favorisent le mal de dos sont bien connues :

1. Votre **posture** : vous ne vous tenez pas droit.
2. Un **mauvais support** : votre siège ou votre lit ne sont pas adaptés.
3. Les **mauvais gestes** : vous faites un effort en mauvaise position.
4. Vous **ne faites pas d'exercices** pour le dos

Les abdominaux

Nous avons choisi de parler du dos et en même temps des abdominaux pour garder une certaine cohérence, en effet, ces deux secteurs sont naturellement complémentaires.

L'allure générale des abdominaux est un bon marqueur du mode de vie d'un adulte. La sangle distendue de l'homme des tavernes est un signe de protection lombaire diminuée car la sangle abdominale et la protection lombaire sont intimement liées. Tous les sportifs le savent.

Vous l'avez donc compris, la protection lombaire et l'entretien de la sangle abdominale doivent être des préoccupations permanentes. La prévention c'est un programme à domicile et un programme complémentaire en salle.

À qui la priorité ? Au dos ou aux abdominaux ?

Les abdominaux ont l'avantage de la facilité d'exécution mais en fait, il faut toujours associer les deux.

L'idéal, pour le domicile, c'est un petit programme taillé sur mesure, court, facile à réaliser et ne nécessitant pas de matériel, en dehors de l'inévitable tapis de sport.

Le dos

Quels sont vos objectifs ?

Vous ne souffrez jamais du dos mais comme vous êtes bon élève, vous voulez vous mettre à l'abri de façon préventive ou au contraire, vous êtes de temps en temps affligé de douleurs lombaires, en relation ou sans relation avec votre activité professionnelle ?

En fait, quel que soit votre profil, il faut prendre des mesures.

Et, à la maison, au travail, en sport, la vigilance est toujours de mise.

Abdominaux et dos étant complémentaires, il faut des exercices pour chacun de ces deux secteurs.

Trois situations différentes sont possibles : la prévention, la correction ou le traitement.

La prévention

C'est pour celui qui n'a pas de douleurs, n'a pas de déviations ni points faibles. Le sujet parfait en quelque sorte !

Apprendre à courir

La correction

C'est une sangle abdominale relâchée, une position au travail toujours la même, une tendance à la cyphose ou à la lordose déjà signalée par votre médecin.

Le traitement

C'est le sujet qui souffre au point de justifier un traitement médical, kinésithérapique ou ostéopathique. Cette dernière situation sort du cadre de nos exercices qui ne peuvent pas se substituer à un traitement. Dans ce cas, l'accord préalable du thérapeute sera requis pour la pratique des exercices.

Le programme « abdominaux »

Pour obtenir le « six-packs » des californiens, 10 minutes par jour peuvent suffire, mais il ne faut pas être pressé. Pour les bons élèves, c'est trois à six mois, pour les autres c'est plus long. Mais ne confondez pas une sangle abdominale qui joue bien son rôle et des carrés de chocolat.

Les exercices

À domicile

Si on ne veut pas prendre de risques, une seule position, la position couché sur le dos pour les abdominaux.

Les genoux sont repliés, pieds posés à plat. Pour un maximum de sécurité, pas de mouvements des jambes. Les membres inférieurs sont soit maintenus, pieds à plat au sol, soit genoux à la verticale, jambes à angle droit, genoux serrés et chevilles croisées.

30 mouvements dans l'axe (les muscles grands droits)

30 mouvements en oblique à droite (les muscles obliques gauches)

30 mouvements en oblique gauche (les muscles obliques droits)

Sur un rythme respiratoire lent (15 mouvements par minute) donc deux minutes par direction. En six à huit minutes le programme est achevé.

Pas de temps de repos. Si c'est trop dur, on se limite à une minute avec comme objectif d'atteindre les six minutes en quelques mois.

En salle

On peut renforcer les abdominaux sur de multiples positions, avec l'aide du coach.

On peut utiliser le banc incliné pour doser l'intensité de l'exercice

On peut utiliser les exercices en chaîne musculaire où le travail des jambes ou des bras s'accompagne d'un verrouillage abdominal

On peut adjoindre des lests pour augmenter la charge.

Exemple de programme pour les abdominaux :

Le plus simple : à plat dos (mais on peut travailler sur appareil), pensez à protéger votre périnée. Pendant les exercices, gardez les genoux serrés et mimez l'effort de « se retenir d'uriner ».

Le programme pour les abdominaux

Le renforcement à plat dos peut se faire tous les jours, en salle ou à domicile. 6 à 8 minutes suffisent.

À plat dos, c'est la sécurité. Les genoux sont serrés, cuisses à la verticale, jambes à l'horizontale.

On remonte le buste, sans forcer sur le cou et sans lancer le mouvement.

2 minutes dans l'axe, les épaules dirigés vers les genoux (renforcement des grands droits),

Puis 2 minutes, le coude droit dirigé vers le genou gauche. Et enfin 2 minutes, le coude gauche dirigé vers les genou droit.

Certains préfèrent alterner, une fois à droite, puis une fois à gauche, pour le travail des obliques.

Pour avoir des « carrés de chocolat », c'est une autre affaire. Il faut un programme plus complet, qui dure plus longtemps, avec des exercices qui épuisent les réserves musculaires. Dans ce cas, il ne faut pas dépasser 4 séances par semaine, pour laisser aux muscles le temps de récupérer.



renforcement des grands droits



renforcement des obliques allongé

Le programme pour le dos

Le dos, c'est aussi bien la région dorsale, entre les omoplates que la région lombaire, « les reins », celle qui est la source principale des douleurs vertébrales. C'est à la région lombaire que nous allons accorder en priorité notre attention.

La région lombaire subit de multiples contraintes :

1. Elle supporte le poids de la tête, des membres supérieurs et du thorax
2. Elle est mobile mais trop de mobilité est source d'ennuis

3. Lors des mouvements des membres inférieurs, lors de la marche, de la course et de toutes les situations sportives, les lombaires peuvent en subir le contrecoup par l'intermédiaire du bassin.

Les règles de base pour le dos :

1. Se tenir droit le plus souvent possible,
2. Toujours avoir un bon siège
3. Entretien la mécanique régulièrement.

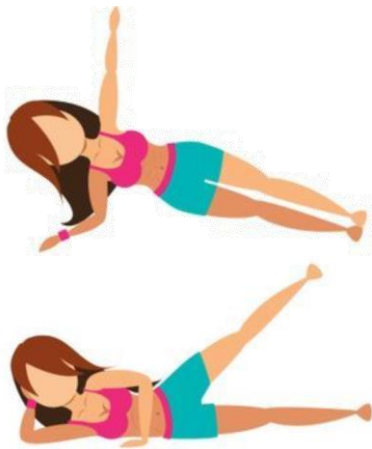
Protection du dos

Quand on a un travail qui nous confine derrière un bureau ou nous conduit à être très souvent derrière un volant, les exercices quotidiens pour le dos sont quasi-obligatoires.

Fragilité n'est pas fatalité car 20% des personnes n'ont pratiquement jamais mal au dos. Ces personnes ont deux particularités, d'une part, elles font très attention lors de manipulations d'objets dans la vie de tous les jours et d'autre part, elles pratiquent régulièrement une gymnastique d'entretien.

Le programme d'entretien lombaire :

1. Des exercices de gainage
2. Des exercices d'étirement du dos et des membres inférieurs (ischio-jambiers en arrière de la cuisse et psoas en avant du bassin)



Exercices de gainage

Les exercices d'étirement du dos :

1. À plat dos
2. La position du chat
3. Debout en flexion du tronc

Les exercices d'étirement des membres inférieurs :

Chaque étirement doit durer 1 minute pour les plus souples à 2 minutes pour les plus raides. Attention à la position du dos qui doit toujours être aligné sur la jambe arrière (principe du manche à balai).

3 points sont importants pour avoir du résultat :

1. Le programme dos/abdos doit avoir une durée suffisante : 20 à 30 minutes au total.
2. Le programme doit être assez intense pour qu'il entraîne une sensation de fatigue. On est content quand ça s'arrête !
3. La fréquence du programme doit être de 3 fois par semaine minimum ou plus. On peut faire court à domicile (15 minutes) et plus long en salle, en travaillant tous les jours.

Rappelez vous que c'est quand on ne souffre pas que le programme doit être mis en route. C'est la prévention qui est la plus efficace.



Dr. Hubert Tisal