

Avoir un dos en bonne santé grâce à l'activité physique



Votre dos est une machine puissante et complexe! Cette fiche vous explique comment l'activité physique peut vous aider à en prendre soin.

Pourquoi faire de l'activité physique?

L'activité physique est excellente pour la santé de votre dos. Elle le rend, entre autres, plus fort et plus mobile. Ainsi :

- certains mouvements seront plus faciles à faire, comme vous tourner ou vous pencher
- vous aurez une meilleure posture
- cela vous aidera à prévenir et à gérer le mal de dos



LE SAVIEZ-VOUS?

Près de 80 % des maux de dos seraient causés par le manque d'exercice et une mauvaise forme physique. Être actif est donc très important pour éviter des problèmes de dos.



Comment m'y prendre?

Marchez, dansez, faites du ski de fond ou toute autre activité que vous aimez!

Visez **30 minutes** d'activité physique par jour, **5 à 7 jours** par semaine. Faire de l'exercice plus souvent et moins longtemps permet d'éviter les douleurs fortes. Cela permet aussi de s'améliorer plus vite!

Quand vous faites votre activité physique, visez une intensité modérée à élevée. Cela veut dire un niveau de 3 à 6 sur l'échelle de perception de l'effort ci-dessous.

Échelle de perception de l'effort (Échelle de Borg modifiée)

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum



Si vous n'êtes pas déjà actif, commencez par bouger pendant quelques minutes, quelques fois par jour. Puis, augmentez peu à peu la durée.

Si vous ne savez pas par où commencer, faites les exercices montrés dans l'annexe (page 3).



Conseils pour les exercices

- Si vous manquez de temps, profitez des moments où vous êtes en train d'écouter la télé ou la radio pour faire ces exercices.
- Certains exercices ont une version facile et une version plus difficile. Quand vous serez à l'aise avec la version facile, augmentez la difficulté.

Y a-t-il des contre-indications?

Il y a peu de contre-indications. L'activité physique est très bonne pour la plupart des gens. Par contre, si vous n'êtes pas certain de pouvoir faire de l'exercice à cause de votre état de santé, parlez d'abord à votre équipe de soins.

Il est normal d'avoir de l'inconfort ou un peu de douleur. Toutefois, respectez vos limites. La douleur doit rester la même qu'avant l'activité physique ou baisser tout de suite après.

Quels sont les meilleurs moments pour faire de l'exercice?

Vous aurez de meilleurs résultats si vous faites de l'exercice au début ou au milieu de la journée. Vous serez alors moins fatigué et pourrez mieux contrôler vos muscles.

À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez pas à parler à votre équipe de soins.

Vous pouvez aussi joindre un professionnel de la santé. Il pourra vous orienter vers la bonne personne qui saura répondre à vos questions en fonction de votre cas.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Faites ces exercices pour renforcer votre dos et soulager la douleur.

Exercice 1



Imaginez qu'une corde tire l'arrière de votre tête vers le plafond et allongez le dos. Ne levez pas vos épaules ni votre menton.

Faites cet exercice aussi souvent que vous y pensez, assis ou debout!

Exercice 2



Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. Inspirez lentement et expirez par la bouche en pinçant les lèvres. Cela va faire forcer un peu les muscles de votre ventre. Puis, gardez les muscles de votre ventre tendus en respirant normalement.

En même temps, serrez les muscles de l'entrejambe comme pour retenir un gaz et votre urine. Continuez de serrer pendant 5 secondes. Ne serrez ni les fesses ni les cuisses.

Répétez l'exercice 10 fois de suite. Lorsque vous aurez un peu de pratique, faites-le en position assise, debout ou en marchant.



Attention : Ne bougez pas votre bassin. Le bas de votre dos ne doit pas être collé au sol.

Exercice 3



Couchez-vous sur le côté avec les genoux un peu pliés.



Levez la jambe du dessus vers le plafond, sans décoller vos pieds ni tourner le bassin. Puis, revenez dans la position de départ. Répétez 10 fois de chaque côté.

Faites 3 séries de 10 répétitions, avec une pause de 2 minutes entre chaque série. Faites l'exercice 5 fois par semaine.



Pour plus de difficulté, attachez une bande élastique autour de vos genoux. Vous pouvez en trouver dans les magasins de sport, les grandes surfaces ou les pharmacies.

Exercice 4



Mettez-vous à quatre pattes ou appuyez vos avant-bras sur un comptoir en vous penchant vers l'avant. Creusez le dos en regardant vers le haut pendant 5 secondes.



Puis, arrondissez le dos en regardant le sol. Gardez la position pendant 5 secondes. Répétez 10 fois.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Suivi de l'activité physique

Inscrivez dans ce tableau :

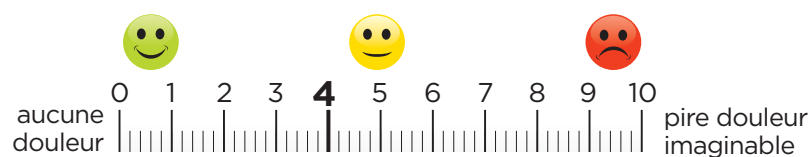
- les activités que vous faites
- le degré de douleur ressentie (selon l'échelle)
- comment vous vous sentez après



Exemples

[illegible]

Échelle de la douleur



Le **4** est le degré de douleur à ne pas dépasser.
Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.