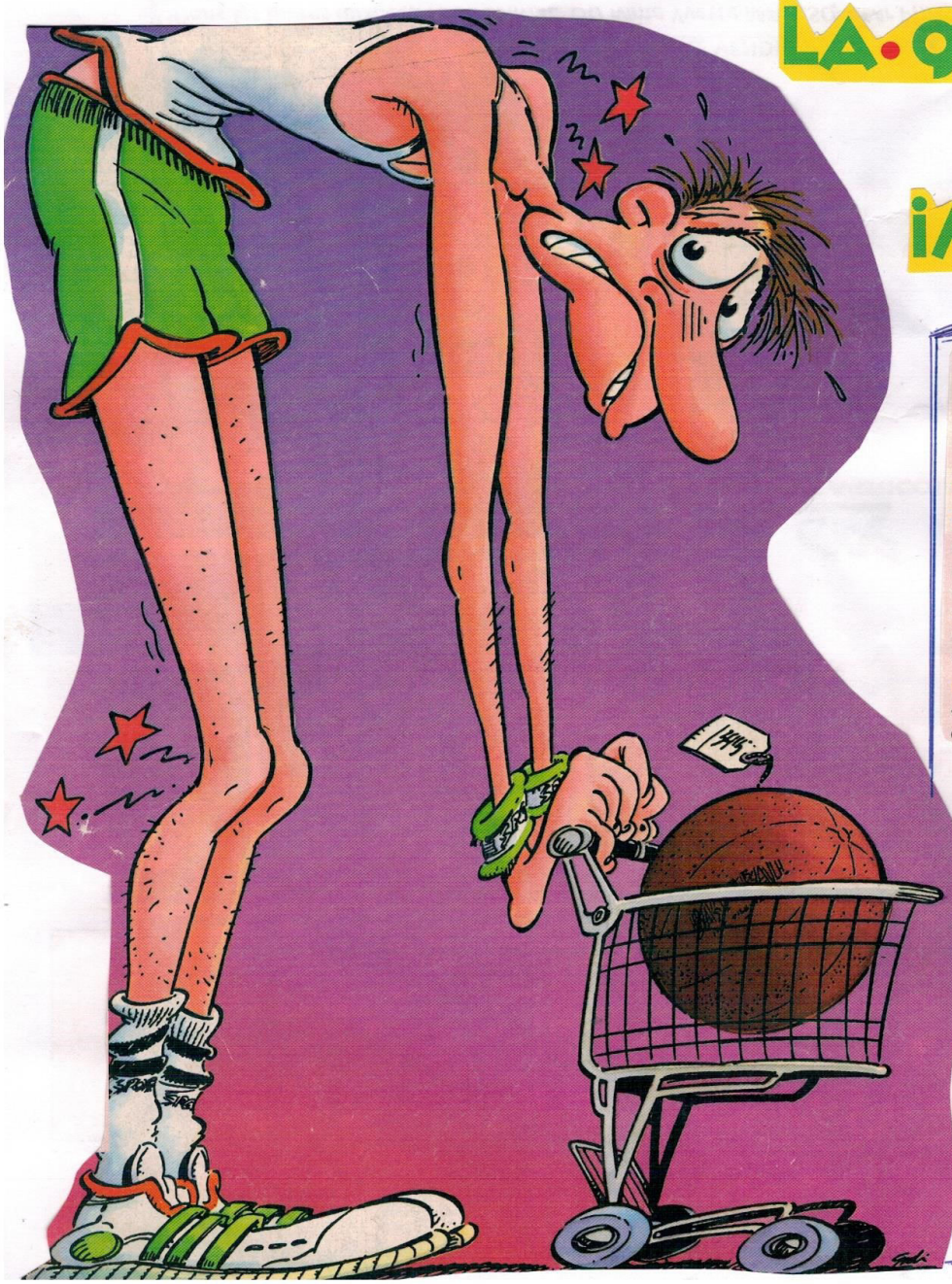
Cours numéro 13 Lundi 20 avril 2020

Programme Bien-être Santé

SPÉCIAL Lundi 20 avril 2020 - Cours numéro 13

le mal de dos



LA GYM EN IMAGES

FORME

S·O·S

J'ai des crampes

- **J'ASSOCIE FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX** C'est le duo idéal pour apporter magnésium et potassium. Au goûter, on alterne : 4 ou 5 pruneaux ou abricots secs avec une dizaine d'amandes, de noisettes ou de noix de macadamia.
- **JE PRENDS UN SMOOTHIE « RELAXE MUSCLES »** Au petit déjeuner, avant la séance de sport ou en récupération : mixer une banane avec 20 cl de lait d'amandes, 2 cuil. à s. de germe de blé et 3 figues sèches. Un cocktail riche en calcium, magnésium, potassium et vitamines B, super nutritif pour le muscle.
- **JE BOIS SUFFISAMMENT** Toutes les heures, un verre d'eau riche en magnésium et calcium, type Rozana ou Hépar, en cure régulière de 10 à 15 jours.
- **JE MANGE DES LÉGUMES VERTS** Riches en potassium, ils favorisent un bon équilibre acido-basique, ce qui évite l'inflammation des muscles.

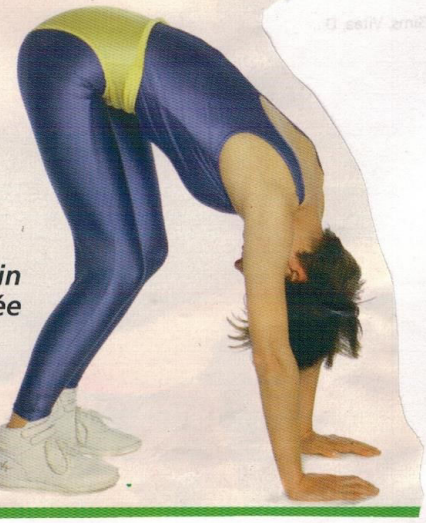
49

Cours numéro 13 Lundi 20 avril 2020

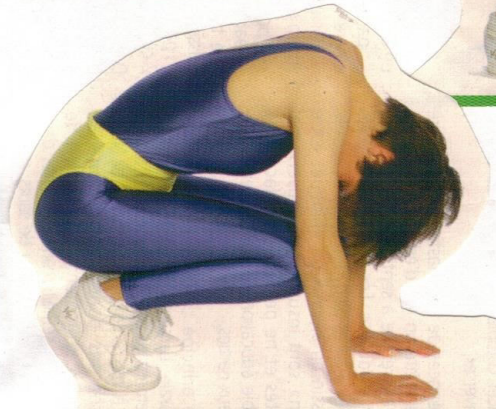
Protéger son dos

En déchargeant la colonne vertébrale

→ **Trouver la bonne posture à la verticale :** pieds à plat sur le sol, bouger d'une fesse à l'autre et d'avant en arrière pour être bien installé sur le bassin.
→ **Se lever toutes les heures** pour éviter de créer des tensions.
→ **Se pencher de temps en temps,** comme pour chercher quelque chose par terre ; en remontant doucement, tirer sur les muscles.



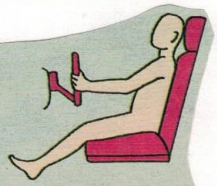
Monter le bassin tête relâchée



Poids du corps sur les mains

S'autograndir

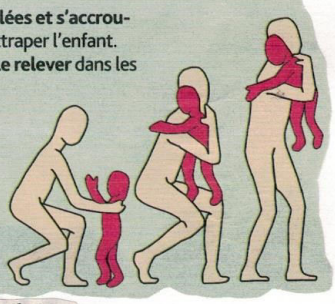
Conduire



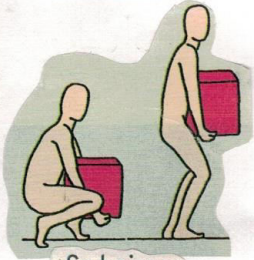
→ **Régler son siège, à un angle de 115°** entre le tronc et les cuisses afin d'être légèrement penché en arrière (90°= la verticale) pour que les dorsales et les lombaires soient bien appuyées contre le siège, la tête posée sur l'appui-tête.
→ **Pour les longs trajets, s'équiper d'accoudoirs :** ils soulagent les trapèzes et aident les cervicales à se relâcher. Le régulateur de vitesse permet d'éviter le mouvement d'accélérateur de la jambe droite qui, à force, provoque des tensions et creuse les lombaires.

Courir pour rattraper son petit-fils

→ **Courir à petites foulées et s'accroupir** dès que l'on peut attraper l'enfant.
→ **Une fois à genoux, le relever** dans les bras avec la force des jambes et des abdominaux.
→ **Éviter de se pencher en avant** en le saisissant, car l'élan, ajouté au poids de l'enfant, fait une grosse pression sur le dos.



effectuer une légère inclinaison latérale

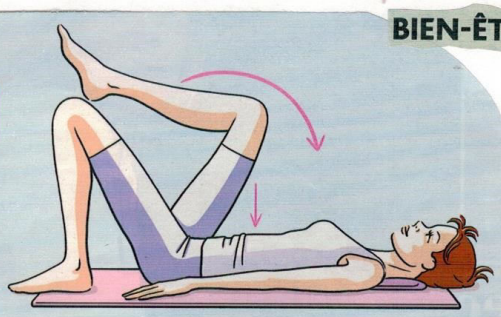


Se baisser

→ **Plier les jambes** si la colonne n'est pas souple, ou se courber vers l'avant.
→ **En se redressant, dérouler le dos** lentement, vertèbre après vertèbre, (comme s'il fallait les réempiler les unes sur les autres), pour éviter tout risque de déchirure.

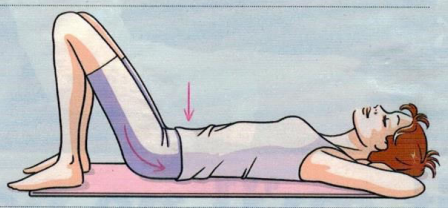
Exercez-vous à pratiquer vos gestes de tous les jours en douceur et pensez toujours à garder votre colonne vertébrale droite

VOUS AVEZ MAL AUX LOMBAIRES ?



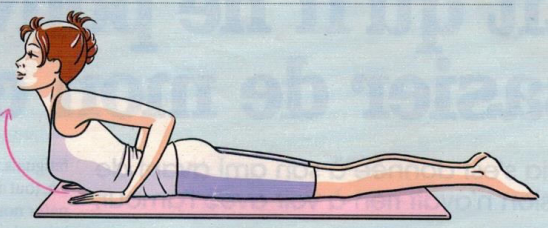
GENOU PLIÉ

Couchée sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, ramenez un genou vers la poitrine en gardant le pied opposé à plat sur le sol. Pressez le bas du contre dans le sol et maintenez pendant 15 à 30 secondes. Baissez le genou et répétez avec l'autre pied.



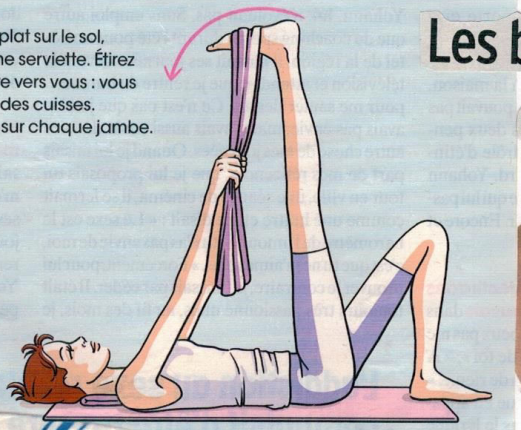
VENTRE SERRÉ

Couchée sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, serrez le ventre en le tirant vers le dos et en imaginant que votre nombril se rapproche de la colonne vertébrale. Vous devriez sentir le dos presser le sol et hanches et bassin basculer en arrière. Maintenez 10 secondes tout en respirant, répétez 12 fois.



SUR LES COUDES

Couchée sur le ventre, les mains sous les épaules, poussez avec les mains pour lever les épaules du sol. Si c'est confortable pour vous, posez les coudes sur le sol directement sous les épaules et maintenez la position pendant quelques secondes.



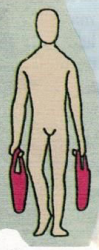
BOUCLE TIRÉE

Couché sur le dos, un genou fléchi, le pied à plat sur le sol, enlacez la plante du pied opposé levé avec une serviette. Étirez le genou et tirez la serviette lentement en arrière vers vous : vous devriez ressentir un léger tiraillement à l'arrière des cuisses. Maintenez 15 à 30 secondes, répétez deux fois sur chaque jambe.

> « La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue quand on les poursuit. »
>
> Oscar Wilde

Les bons gestes du quotidien

Porter un sac lourd

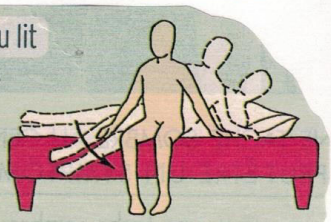


→ **Porter la charge près de soi** (plus on écarte le bras, plus c'est lourd).
→ **Diviser le poids en deux** (si c'est possible) pour équilibrer. Ceci afin de ne pas risquer de contractures, ni, à terme, de rétractions musculaires sur le côté qui force.

Être debout dans le bus

→ **Pour ne pas désaxer le bassin, s'appuyer contre une paroi** ou, si on est deux, dos à dos, les pieds bien posés, en légère fente, l'un devant l'autre.
→ **Si c'est impossible, coller puis décoller ses pieds** avec des mouvements d'essuie-glace pour trouver le bon écart.

Se lever du lit



→ **Au réveil, le corps est "à froid".** Allongée, la colonne a récupéré 10 % de sa hauteur, mais, en se levant, les disques intervertébraux se tassent de nouveau et les muscles doivent se remobiliser.
→ **Plier les jambes et rouler sur le côté** (celui sans douleur). Sortir les pieds du lit, pousser sur les bras et s'asseoir naturellement.

Faire ses courses

→ **Ne pas tirer son caddie** (ou sa valise) derrière soi par une main, comme tout le monde le fait.
→ **Le pousser devant soi,** les deux mains sur la barre (ce qui évite la rotation du buste "tiré" par le bras). La charge et le corps restent dans le même axe.

Mon petit guide spécial dos

Pour se réconcilier avec son dos, il faut agir en adaptant la réponse à chaque type de douleur. Faites ces exercices en douceur, et en cas de douleur, on s'arrête!

Cervicalgie

Torticolis, nuque raide et contractée… peuvent aussi irradier dans les épaules.

Le réflexe médecine douce. Maintenez le cou au chaud, massez la zone sensible avec deux gouttes d'HE pure de romarin à camphre trois ou quatre fois par jour. Si la douleur persiste après deux ou trois jours, consultez votre médecin, surtout en cas de maux de tête associés. Attention : l'huile essentielle de romarin à camphre est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'hypertension.

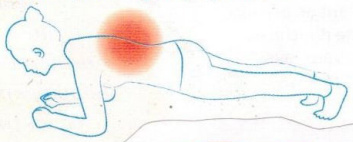
L'exercice qui soulage : tournez la tête à droite, revenez au centre. Deux fois. Puis à gauche. Laissez-la tomber en avant, respirez, ressentez son poids. Même chose en arrière et sur les côtés, sans forcer. Et en douceur, à chaque expiration, tentez d'aller plus loin.

Dorsalgie

La douleur siège au milieu de la colonne, la prise de médicaments antalgiques et myorelaxants à répétition ne suffit pas toujours.

Le réflexe médecine douce. Une fois le « nœud » installé, l'acupuncture est très indiquée. Une étude parue dans *Archives of Internal Medicine* en 2013, a montré l'efficacité des aiguilles de la médecine traditionnelle chinoise sur les dorsalgies. Plus la douleur est ancienne, plus le nombre de séances est important (4 à 6 en moyenne, à 60 € environ). Le soulagement n'est pas immédiat mais dure cinq à six mois.

L'exercice qui soulage : sur le sol, en appui sur les avant-bras, jambes tendues, orteils agrippés au sol, faites la planche, en prenant garde de ne pas creuser le dos. Gardez les abdos contractés, les épaules basses, la nuque droite allongée et tenez cette position le plus longtemps possible.

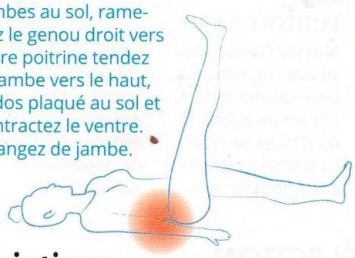


Lumbago

Cette violente contraction au bas du dos est fréquente après avoir déplacé un meuble sans précaution ou baigné le petit dernier.

Le réflexe médecine douce. L'HE de gaulthérie, anti-inflammatoire et antalgique, estompe la douleur. Diluez-la dans de l'arnica pour masser les lombaires, au moins deux fois par jour. 8 gouttes d'HE pour 1 c. à c. d'huile végétale. Et buvez des tisanes de cassis, frêne et reine-des-prés (4 tasses par jour) durant 3 semaines.

L'exercice qui soulage : sur le dos, les jambes au sol, ramenez le genou droit vers votre poitrine tendez la jambe vers le haut, le dos plaqué au sol et contractez le ventre. Changez de jambe.

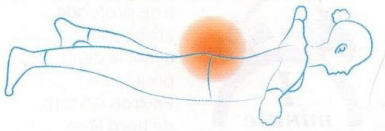


Sciatique

Cette douleur peut toucher le bas du dos, la face postérieure de la fesse, la cuisse, le mollet et parfois même jusqu'au bout du pied.

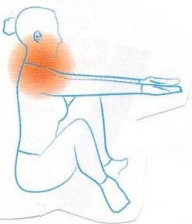
Le réflexe médecine douce. L'harpagophytum, à raison de 3 ou 4 comprimés par jour, réduit significativement la douleur et améliore la mobilité. En homéopathie, si la douleur irradie les lombaires vers les jambes : *Kalmia latifolia* 5 CH (2 granules 3 fois par jour). Si vous avez moins mal quand vous êtes allongée : *Bryonia* 5 CH (2 granules 3 fois par jour). Et si vous avez moins mal quand vous êtes assise : *Graphalium* 5 CH (2 granules 3 fois par jour).

L'exercice qui soulage : Sur le ventre, bras en croix, jambes écartées, pieds flex, pointes au sol légèrement tournées vers l'extérieur. Levez le buste, les bras et les jambes, en contractant les fessiers. Puis, fermez les bras au dessus de la tête et les jambes, en gardant le buste relevé.



Arthrose

L'arthrose vertébrale se manifeste par des raideurs, de l'inflammation et des douleurs dorsales. Au niveau cervical, l'arthrose se révèle douloureuse dans près de 50% des cas.

Le réflexe médecine douce. L'huile de calophylle (aussi appelée tamanu) soulage efficacement, car elle contient des actifs assouplissants et anti-inflammatoires. Massez la zone concernée avec quelques gouttes trois fois par jour. Pour juguler l'inflammation, privilégiez par ailleurs une alimentation méditerranéenne (noix, légumes, légumineuses…). Consommez des fruits frais pour leurs apports en vitamine C : elle divise par trois la fréquence et l'intensité des douleurs rhumatismales.

L'exercice qui soulage : dos droit, bras tendus, épaules basses, pliez les jambes en position de grenouille, talons collés, pieds flex, puis tendez les jambes. **Faites des mouvements doux** sans trop d'amplitude.