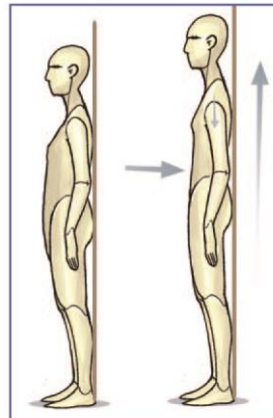


## L'ARTHROSE LOMBAIRE PROGRAMME D'EXERCICES

### ***Exercice de tonification des muscles de la colonne vertébrale (muscles spinaux)***

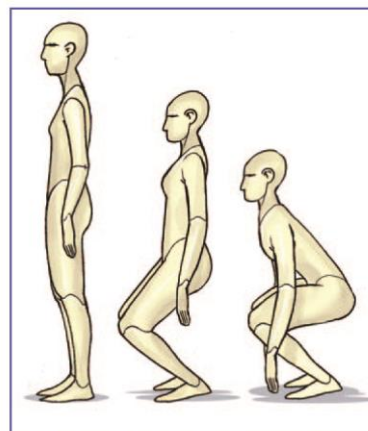
Debout, dos au mur, rentrez le ventre et le menton en expirant et essayez de coller le plus possible au mur. Essayez de vous hisser, de vous allonger en imaginant que vous portez un poids sur la tête. Faites une poussée sur le haut en tenant 6 secondes, puis relâchez et recommencez plusieurs fois. Après avoir maîtrisé cet exercice, vous pouvez le réaliser sans le mur.



Exercice de tonification des muscles de la colonne vertébrale

### ***Exercices de tonification des membres inférieurs :***

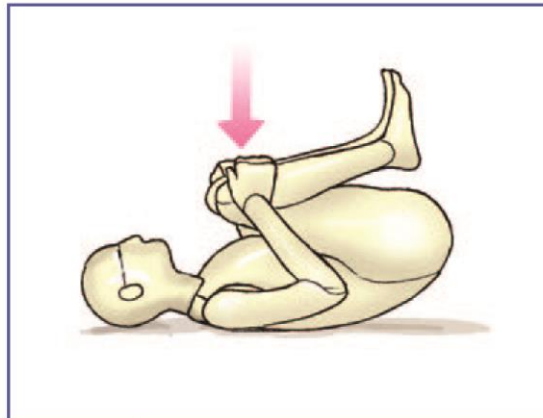
- Plaquer le bas du dos contre un mur ou une porte, main le long du corps, genoux un peu écartés, s'accroupir en faisant glisser le dos vers le bas, puis remonter en plaquant toujours le dos et la nuque au mur.
- Pendant ce temps veiller à ce que le bassin soit bien en arrière.



Exercices de tonification des membres inférieurs

### ***Étirement des muscles spinaux***

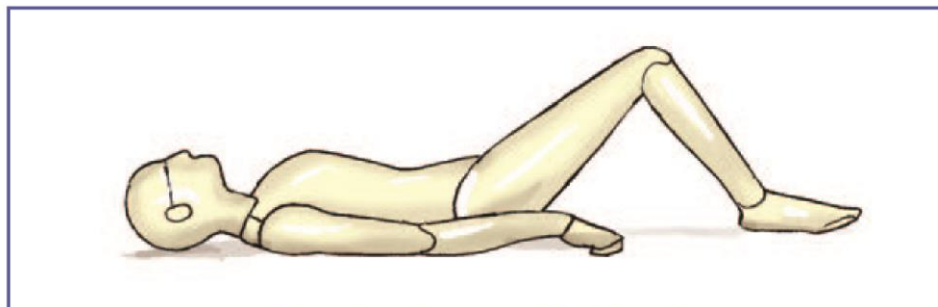
Position sur le dos, ramener les deux jambes fléchies contre le buste, et maintenez cette position quelques secondes en expirant puis recommencez.



*Étirement des muscles spinaux*

### **EXERCICE DE REPOS FRACTIONNE**

- Faire plusieurs petites pauses de repos dans la journée de 5 à 10 minutes, de préférence allongé à plat dos et les genoux à angle droit, jambes reposées sur un support.
- Ce temps de pause peut-être employé à un temps de relaxation, une pause de récupération.



*Exercice de repos fractionné*

Pr Françoise Laroche - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris  
Dr François Boureau† - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris