

# Exercices de renforcement musculaire pour lombalgies



Les exercices sont à effectuer au moins 3 fois par semaine ou mieux quotidiennement, à répéter plusieurs fois et à exécuter sur une surface dure (par terre, sur un tapis de sol). D'une manière générale (sauf précision dans l'exercice) :

► pour un exercice de musculation, le temps de contraction est de 6 secondes et le temps de repos de 6 secondes ;

► pour un exercice d'assouplissement, le temps de travail est de 20 secondes pour un temps de repos équivalent.

Les exercices ne doivent pas être douloureux, toute douleur doit entraîner un arrêt immédiat de la séance.

Pour les exercices en position allongée, la position de départ est toujours la même : jambes pliées à 45° et légèrement écartées, rachis lombaire bien appliqué au sol, bras le long du corps. Dans cette position, se détendre en respirant calmement et profondément à son rythme et par le ventre : à l'inspiration, le ventre se gonfle ; à l'expiration, le ventre se dégonfle.

## EXERCICES GLOBAUX

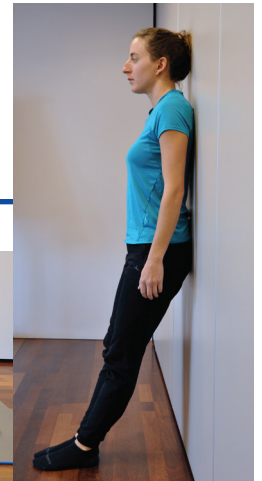
### Exercice 1 (correction du dos cambré)

Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis en passant ses mains sous ceux-ci entre la cuisse et la jambe et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en «dos rond». À partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.



### Exercice 2 (correction d'attitude du dos)

En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.



### Exercice 3 (étirement du bas du dos)

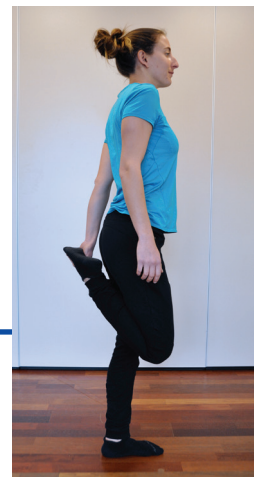
Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 secondes puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.



## EXERCICES D'ÉTIREMENTS

### Exercice 4 (étirement du quadriceps)

Debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse.



### Exercice 5 (étirement des muscles antérieurs de la hanche)

En fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



### Exercice 6 (étirement des ischio-jambiers)

Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains le long du corps, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.

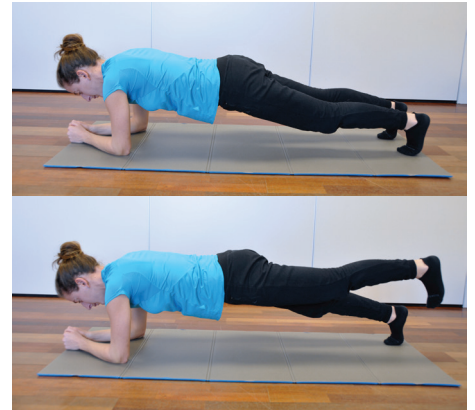


# EXERCICES DE TONIFICATION

## Exercice 7 (renforcement global du tronc)

Au sol, le corps bien droit repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Cet exercice a pour but de développer l'ensemble de la musculature du tronc.

Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc.



## Exercice 8 (renforcement des muscles paravertébraux)

À genoux, mains croisées au niveau des épaules, se pencher en avant puis remonter lentement à la station verticale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.



## Exercice 9 (renforcement des muscles postérieurs)

À quatre pattes, décoller et tendre la jambe droite en arrière et, en même temps, tendre le bras gauche en avant. Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.



## Exercice 10 (renforcement des muscles latéraux du tronc)

Allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur le coude et la main ; laisser descendre le bassin puis le remonter à la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc.



## Exercice 11 (renforcement des abdominaux)

Allongé sur le dos, jambes pliées, joindre les mains en avant et relever le haut du corps jusqu'à mi-dos pour que les mains atteignent les genoux. Tenir 5 secondes puis revenir lentement à la position de départ, en déroulant bien le haut du dos pour reprendre contact avec le sol. Répéter l'exercice plusieurs fois. Pour travailler les obliques, exercice à faire en mettant les mains d'un côté puis de l'autre des genoux.



## Exercice 12 (renforcement des muscles paravertébraux lombaires)

Allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5 secondes et se reposer 10 secondes. Faire l'exercice plusieurs fois, éventuellement en alternance avec l'exercice 13.



## Exercice 13 (travail des membres inférieurs)

En position debout, les jambes écartées, le dos bien droit, s'accroupir progressivement en gardant le bas du dos bien rigide et droit. Seules les articulations des membres inférieurs travaillent. Il doit être ressenti une tension au niveau des 2 hanches. Garder la position 5 secondes. Répéter l'exercice plusieurs fois.



### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail

Document élaboré par ST-Provence  
membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur 