

Sport et mal de dos

Nous allons aujourd'hui tenter de répondre à une question simple que la plupart d'entre vous se posent ou se poseront le jour où ils souffriront de douleurs au dos : **Est-il possible de mêler sport et mal de dos ?** L'idée généralement répandue voudrait en effet que le mal de dos empire avec l'exercice et qu'il soit préférable de s'arrêter quelque temps pour retrouver la forme. C'est une erreur !

La douleur est souvent le résultat d'une faiblesse ou d'un déséquilibre profond dans votre corps. Elle n'apparaît pas en conséquence d'un mouvement particulier ou d'un trop d'exercice : ces phénomènes sont des déclencheurs d'un malaise qui s'est développé depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois. Dans la très grande majorité des cas, la meilleure option est donc de rester actif pour éviter d'amplifier les faiblesses et déséquilibres qui causent votre mal de dos.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'aller soulever de lourdes charges à la salle de musculation ou d'aller concourir dans une compétition de gymnastique. Le sport doit rester d'une intensité faible et se focaliser sur la résolution de votre problème. Vous êtes le premier traitement possible pour votre mal de dos. Il suffit parfois d'un peu d'exercice pour relancer la circulation du sang dans tout votre corps, nourrir vos tissus musculaires et libérer des endorphines qui vous aident à vous sentir mieux.

Sport et mal de dos de dos : 2 exercices simples

Si votre mal de dos n'est pas trop intense, voici deux exercices simples qui vous aideront à améliorer votre état. N'oubliez pas que si la douleur persiste, il est nécessaire de consulter votre médecin, cet article n'est en aucun cas une prescription médicale contre le mal de dos.

Le lever de hanches : Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds à plat. Soulevez vos hanches jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite des épaules jusqu'aux genoux. Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position de départ. Effectuer deux ou trois séries de 10 à 12 répétitions, repos pendant 30 à 60 secondes entre les séries.

Fléchissement des hanches : Agenouillez-vous sur le genou gauche, serrez les muscles fessiers gauches en contractant vos abdominaux et gardez votre corps en position verticale. Tendez ensuite votre main gauche vers le haut et votre main droite vers l'arrière avant de pivoter sur la droite. Maintenez la position pendant 30 secondes.

Ensuite, répétez sur l'autre jambe. Effectuer cinq répétitions de chaque côté.

Directosteo