



Fiche d'auto-rééducation — Lombalgie commune

Cette fiche vous propose des exercices simples à réaliser à votre rythme, ainsi que des informations pour mieux comprendre votre pathologie.

Vos exercices à réaliser à domicile (sans matériel)

À savoir sur la douleur : Une gêne modérée pendant l'exercice est normale et ne doit pas vous inquiéter. En revanche, si une douleur apparaît le lendemain, c'est le signe que la charge était trop importante ce jour-là : dans ce cas, ne sautez pas les exercices du jour suivant, mais réalisez-les avec une charge réduite (moins de répétitions, amplitude plus petite, ou maintien plus court).

1. Bascule du bassin

Position de départ — Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol, bras le long du corps.

Mouvement — Contractez légèrement les abdominaux pour basculer le bassin en arrière, en aplatissant doucement le bas du dos contre le sol. Maintenez quelques secondes, puis relâchez pour revenir à la position neutre.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester petit et contrôlé : c'est une bascule du bassin, pas un effort violent. Continuez à respirer normalement pendant la contraction.

2 à 3 séries de 10 répétitions, en maintenant chaque bascule 5 secondes.

Ce que vous devez ressentir : Sensation de contraction légère du bas-ventre et du bas du dos. Aucune douleur ne doit apparaître pendant le mouvement.

2. Pont fessier

Position de départ — Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol près des fesses, bras le long du corps.

Mouvement — Contractez les fessiers et soulevez lentement le bassin jusqu'à former une ligne droite entre les épaules et les genoux. Maintenez brièvement en haut, puis redescendez doucement sans reposer complètement le bassin.

Points de vigilance — La poussée se fait par les talons et les fessiers, pas par une cambrure du bas du dos. Évitez de monter trop haut.

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Ce que vous devez ressentir : Sensation de travail dans les fessiers et l'arrière des cuisses. Le bas du dos ne doit pas être sollicité de façon douloureuse.

3. Mobilisation en quadrupédie (chat-vache)

Position de départ — À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos à plat.

Mouvement — Arrondissez doucement le dos vers le plafond en rentrant le menton (position "chat"), puis creusez lentement le dos en ouvrant la poitrine et en relevant légèrement la tête (position "vache"). Enchaînez les deux positions avec fluidité.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester lent et rythmé par la respiration : expirez en arrondissant, inspirez en creusant. Restez toujours dans une amplitude confortable.

2 séries de 10 répétitions, à un rythme lent.

Ce que vous devez ressentir : Sensation d'étirement et de mobilisation douce tout le long de la colonne. Cet exercice vise la mobilité, pas la force.

4. Bird-dog (bras-jambe opposés)

Position de départ — À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos à plat, regard vers le sol.

Mouvement — Tendez simultanément un bras devant vous et la jambe opposée derrière vous, jusqu'à l'horizontale, en gardant le dos stable et le bassin de niveau. Maintenez quelques secondes, puis revenez à quatre pattes et changez de côté.

Points de vigilance — Le bassin et le dos ne doivent pas bouger pendant l'extension : c'est le tronc qui reste stable pendant que le bras et la jambe se déplacent. Ne cherchez pas à monter le bras et la jambe trop haut au prix d'une bascule du bassin.

3 séries de 8 à 10 répétitions par côté, en maintenant chaque position 5 secondes.

Ce que vous devez ressentir : Sensation de travail dans les muscles profonds du dos et du ventre, qui se contractent pour stabiliser le tronc. Un léger tremblement en fin de maintien est normal.

5. Gainage ventral sur les genoux

Position de départ — Allongé sur le ventre, puis en appui sur les avant-bras et sur les genoux (et non sur les pieds), coudes sous les épaules.

Mouvement — Soulevez le bassin du sol pour aligner les épaules, le bassin et les genoux, en gardant les abdominaux légèrement contractés. Maintenez la position sans bouger.

Points de vigilance — Le bassin ne doit ni tomber vers le sol, ni monter trop haut : la ligne épaules-bassin-genoux doit rester droite. Continuez à respirer normalement pendant le maintien.

3 maintiens de 10 à 20 secondes, avec un temps de repos égal entre chaque.

Ce que vous devez ressentir : Sensation de travail dans les abdominaux profonds et le bas du dos. La position doit rester tenable sans douleur ; en cas de tremblement excessif, réduisez la durée du maintien.

D'autres ressources sont à votre disposition sur RD-Kine.fr : d'autres fiches d'auto-rééducation, des articles santé et des contenus téléchargeables pour mieux comprendre et prendre soin de votre corps au quotidien.

Comprendre votre pathologie

La lombalgie commune, une douleur fréquente et de bon pronostic

La lombalgie commune est une douleur du bas du dos qui survient sans cause précise identifiable (pas de fracture, d'infection ou de maladie sous-jacente) : on parle de douleur "non spécifique". C'est l'un des motifs de consultation les plus fréquents en médecine générale, et son évolution est le plus souvent favorable : dans environ 90 % des cas, une poussée de lombalgie commune s'améliore nettement en 4 à 6 semaines. Sans signe d'alerte particulier, il n'est pas nécessaire de réaliser systématiquement une imagerie de la colonne vertébrale, car les images obtenues ne sont pas toujours corrélées à l'intensité de la douleur ressentie.

Un peu d'anatomie pour comprendre

La colonne lombaire est stabilisée par deux systèmes musculaires complémentaires : des muscles profonds, comme le transverse de l'abdomen et les multifides, qui assurent un maintien fin et permanent de la colonne, et des muscles plus superficiels (grands droits, fessiers, ischio-jambiers), qui interviennent davantage dans les mouvements globaux. Les exercices de cette fiche sollicitent ces deux systèmes : ils visent à renforcer la stabilité profonde du tronc tout en travaillant la mobilité et la force globale, dans une approche souvent appelée "gainage" ou "core stability".

Pourquoi apparaît-elle

La lombalgie commune est rarement liée à une lésion précise et identifiable d'une structure du dos. Elle résulte le plus souvent d'une combinaison de facteurs : déconditionnement musculaire, sédentarité, mouvements ou postures inhabituelles, mais aussi facteurs psychosociaux comme le stress, l'anxiété ou une charge de travail importante, qui influencent la perception de la douleur. Ces éléments se décrivent de façon neutre, comme des facteurs de vulnérabilité sur lesquels on peut agir, et non comme la conséquence d'une faute ou d'un mouvement "qui aurait cassé le dos".

Pourquoi bouger reste essentiel

Contrairement à une idée encore répandue, le repos strict n'accélère pas la guérison d'une lombalgie commune et peut même retarder la récupération en favorisant le déconditionnement musculaire et la peur du mouvement. Les recommandations de la Haute Autorité de Santé sont claires : l'activité physique est le traitement principal permettant une évolution favorable, et il est recommandé de rester actif autant que la douleur le permet, plutôt que de s'aliter ou d'éviter tout mouvement.

Ce que montre la recherche

Les recommandations convergent sur un point : aucune technique passive isolée (massage, manipulation, électrothérapie...) n'est efficace à elle seule sur l'évolution de la lombalgie commune. C'est la participation active du patient à travers des exercices thérapeutiques, réguliers et poursuivis dans la durée, qui fait la différence. Les programmes associant exercices de renforcement du tronc (gainage) et activité d'endurance (marche, vélo) sont ceux qui montrent les meilleurs résultats sur la douleur et la fonction, en particulier pour limiter le risque de récurrence ou de passage à la chronicité.

À retenir : La lombalgie commune est une pathologie qui évolue favorablement dans la grande majorité des cas. Rester actif et pratiquer ces exercices régulièrement, malgré une gêne parfois présente, est la meilleure façon de retrouver un dos fonctionnel et de limiter le risque de récurrence.