

# EXERCICE ASSIS CONTRE LE MAL DE DOS

## RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA COLONNE VERTEBRALE (AUTO-GRANDISSEMENTS)

Exercice effectué **en position assise**, devant un **miroir**, pieds à plat.

Départ en position dos relâché, les mains entre les cuisses.

L'objectif est de **stimuler les muscles du redressement du dos**.

Cet exercice est très utile pour les patients ressentant des **tensions dans le cou et le haut du dos**, entre les omoplates.

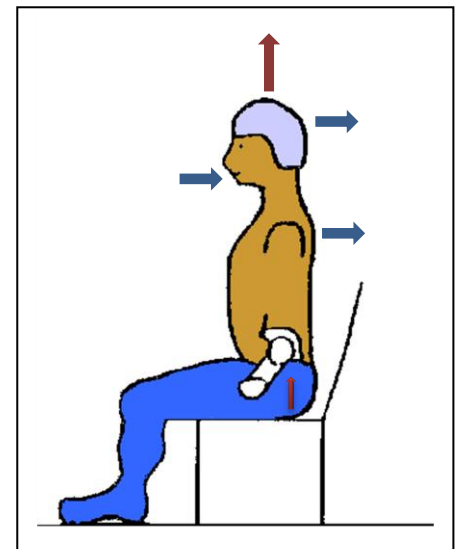
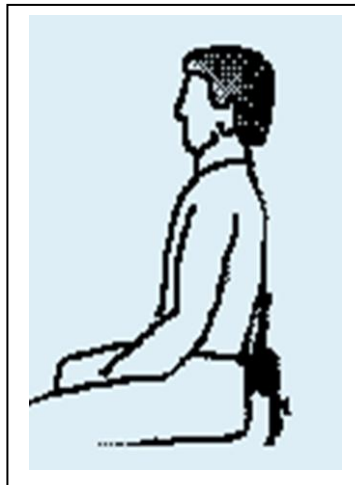


1<sup>er</sup> temps : **serrer les omoplates** en amenant les épaules en arrière, sans les hausser.

2<sup>ème</sup> temps : rentrer le menton, comme pour **faire le double-menton**. Inspirer.

3<sup>ème</sup> temps : **serrer les fesses en poussant le sommet du crâne vers le plafond**, comme pour se grandir. Expirer l'air pendant cette étape.

**Maintenir le grandissement pendant 5 à 6 secondes**, puis revenir en position dos relâché, avant de recommencer. Faire 1 à 2 séries de 10 mouvements.



Cet exercice est très utile pour lutter contre le mal de dos, en particulier chez les **personnes souffrant des vertèbres cervicales et du haut des dorsales**.

**Le mal de dos** est fréquemment associé à une **faiblesse musculaire des para-vertébraux et la sangle abdominale**, souvent associée à une raideur de certains muscles importants des cuisses.

Récupérer et entretenir une bonne tonicité de ces muscles permet de lutter contre ces phénomènes, très souvent présents lorsqu'on a un mode de vie sédentaire, à cause d'une activité physique insuffisante ou quand on subit des stations assises prolongées au travail. Ces exercices devront être pratiqués régulièrement, plusieurs fois par semaine.

Retrouvez les principaux exercices sur le site [www.medecin-osteopathe-paris.fr](http://www.medecin-osteopathe-paris.fr)