

# EXERCICES CONTRE LE MAL DE DOS

## ETIREMENTS DES MUSCLES DE L'AVANT DE LA CUISSE

### (QUADRICEPS) - « le flamant rose »

**En position debout**, près d'un meuble ou d'une chaise.

Lever le genou pour **attraper la cheville au niveau du cou-de-pied**.



**Tirer le pied lentement en arrière de la fesse**, jusqu'à **ressentir l'étirement du muscle** situé en avant de la cuisse, mais **sans forcer** jusqu'à la douleur.

Ne pas écarter la cuisse vers l'extérieur.

En même temps, **essayer de maintenir les abdominaux contractés** en rentrant légèrement le ventre, pour ne pas creuser le dos.

**Maintenir la position** une vingtaine de secondes en respirant tranquillement.

Puis relâcher la jambe et **refaire l'exercice avec la jambe opposée**. Répéter **5 fois de chaque côté**, en alternant droite et gauche.



Cet exercice est très utile **après la course à pied**, pour étirer les muscles de l'avant de la cuisse.

**Le mal de dos** est fréquemment associé à une raideur de certains muscles des cuisses, ce qui limite la mobilité du bassin et exagère le travail des vertèbres lombaires.

Récupérer et entretenir une bonne souplesse des muscles longs des cuisses permet de lutter contre cette raideur, très souvent présente lorsqu'on a un mode de vie sédentaire : station assise prolongée au travail, activité physique insuffisante.

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