

5 étirements pour soulager le lumbago

Exercices doux à pratiquer au sol, sur un tapis, 2× par jour.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · POSITION DE DÉPART

Genoux poitrine

Allongez-vous sur le dos. **Ramenez les deux genoux vers la poitrine** avec les deux mains. Maintenez en respirant lentement. Le bas du dos reste relâché au sol.

30 s · 3 répétitions

02 · ROTATION

Torsion lombaire douce

Allongé sur le dos, genoux fléchis. **Laissez tomber les deux genoux vers la gauche** en tournant la tête vers la droite. Épaules collées au sol. Alternez.

20 s · chaque côté

03 · MOBILISATION

Chat-vache

À quatre pattes : **expiration = dos arrondi vers le haut**, tête vers le bas. Inspiration = dos creusé vers le bas, tête vers le haut. Enchaînez lentement.

10 cycles lents

04 · ÉTIREMENT PROFOND

Posture de l'enfant

À genoux sur vos talons, penchez le tronc vers l'avant, **front au sol, bras allongés**. Relâchez complètement le bas du dos.

45 s · 3 répétitions

05 · RENFORCEMENT

Pont fessier

Allongé, pieds à plat. **Poussez le bassin vers le haut en contractant les fessiers**. Formez une ligne droite épaules-hanches-genoux. Maintenez puis redescendez.

10 s · 8 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du soulagement

- Ne forcez **jamais** l'amplitude
- Respirez **lentement** à chaque exercice
- Étirez-vous **matin et soir**
- Pratiquez sur un **tapis ferme**
- Consultez si douleur dans **la jambe**

Conseil ostéopathique : ces exercices sont complémentaires à un suivi. 2 à 4 séances suffisent souvent pour un soulagement durable.

Attention : arrêtez immédiatement si la douleur irradie dans la jambe (signe de sciatique). Avis médical si les symptômes persistent au-delà de 72h.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr