



En finir avec le mal de dos

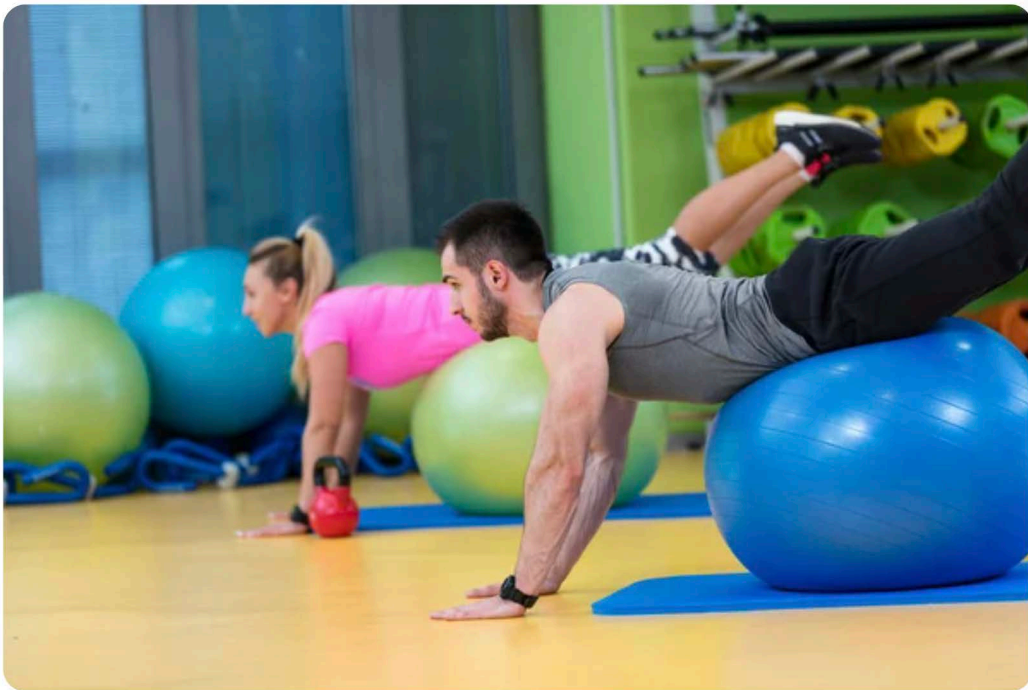


Ballon de gymnastique, rouleau de massage, rameur... Ces outils qui font du bien au dos

Par Geoffrey LOPES

Publié le 6 mars 2023 à 14h06

Source : Sujet TF1 Info



Muscler et soulager son dos seul sur un tapis ne motive pas tout le monde.

De précieux accessoires peuvent vous apporter un support pour remobiliser ou resensibiliser votre colonne vertébrale.

En 2020, 64 % des Français ont souffert du dos. Près d'une consultation sur dix

en cabinet de médecine générale, relève du mal de dos. Il coûte environ 1 milliard d'euros par an à la sécurité sociale : arrêts-maladie, médicaments, financement de matériels de soutien, etc. Pire, le mal de dos provoque parfois des pathologies mentales : les douleurs vives et difficiles à évacuer engendrent de l'anxiété et des insomnies. D'après une étude britannique, le mal de dos triple le risque de développer une dépression.

Eve Alquier, masseuse kinésithérapeute à Castelsarrasin et formatrice à la méthode École du dos Mail 14, nous invite à prendre soin de notre dos. *"C'est l'axe central de notre corps. Il fait le lien entre nos membres et le reste."* Elle compare notre colonne vertébrale à une grue : *"Il faut cette grue pour solidifier le socle et éviter que nos jambes partent dans tous les sens. Elle relie les membres périphériques et rend possible notre motricité du quotidien."* À l'École du dos, les soignants initient pour chaque patient un parcours de soin spécifique et adapté : *"Il vise à rétablir les capacités du patient en considérant toutes ses difficultés douloureuses ou fonctionnelles"*, décrit la kinésithérapeute. Objectif, trouver les moyens de rester le moins souvent assis. *"Nous mettons en place un protocole de prévention pour éviter de revenir chez les kinésithérapeutes et faire en sorte que le dos se renouvelle harmonieusement."*

Or, Eve Alquier reconnaît que débiter une séance de réathlétisation seul sur un tapis reste difficile pour beaucoup d'entre nous. La kinésithérapeute ne s'oppose pas au soutien d'accessoires. Elle les considère utiles dès qu'ils renforcent ou stimulent les muscles du dos.

LIRE AUSSI

[Que faire pour éviter le mal de dos ?](#)

[Et si vous faisiez du yoga pour soulager votre dos ?](#)

Incontournable ballon de gymnastique

Il s'agit d'un gros ballon, de 65 cm de diamètre (prenez la taille au-dessus si vous mesurez plus de 180 cm). Ce ballon de fitness sollicite les muscles profonds, plus proches des articulations et plus délicats à renforcer. Veillez à ce qu'il soit bien gonflé, conseille Eve Alquier : *"Sous les fesses, le ballon ne doit pas être mou, sinon vous risquez de vous avachir comme dans un fauteuil moelleux."* Ce ballon nous exerce essentiellement à l'équilibre : attention, si vous manquez de stabilité, positionnez-vous près d'un mur ou d'une table pour vous accrocher au cas où. *"Asseyez-vous sur le ballon et commencez à faire des mouvements variés : de droite à gauche, avant en arrière. Si vous vous sentez à l'aise, faites des figures géométriques (ronds, carrés, losanges). Bouger dans tous les flancs de l'espace et aidez-vous d'une musique pour rythmer le mouvement. Il s'agit d'une excellente manière de rééduquer vos lombaires"*, encourage la kinésithérapeute. Attention toutefois, ne restez pas assis trop longtemps sur le ballon sans rien faire. C'est une mauvaise chaise qui fatigue votre dos.

Communiqué

[Les artisans de nos régions](#)



Avec Les artisans de nos régions

Hausse des prix de l'énergie : les solutions des CMA pour les entreprises

Corollaire des tensions géopolitiques ac
renchérissement des coûts de l'énergie
terme de l'épisode de la crise sanitaire c
en péril de nombreuses PME artisanale:
des CMA se mobilise en faveur des entr
-tires coûts équilibrés

Rameur, toujours efficace

Et si nous réhabilitons le rameur ? Outil indispensable aux entraînements des

kayakistes et autres champions d'aviron, le rameur semble avoir un peu perdu de sa superbe. Pour Eve Alquier, il demeure pourtant un support intéressant : *"Il mobilise tous les muscles du dos et travaille les flexions et extensions. Très bien guidé, vous ne risquez pas de vous blesser."* Elle émet néanmoins quelques bémols : *"Il se cantonne toutefois à l'axe, il ne perfectionne pas les mobilités complexes. La colonne, c'est un peu plus que ça."*

T-shirt postural, ce faux-ami

Beaucoup de kinésithérapeutes critiquent le t-shirt postural ou la ceinture lombaire. Il s'agit d'outils qui maintiennent le dos droit, sans solliciter aucun muscle. Des élastiques permettent aux tissus de forcer le dos à bien se tenir. *"Ils n'aident pas le dos à aller mieux"*, admet Eve Alquier. Sensible aux douleurs de ses patients, la kinésithérapeute les conseille lorsqu'il faut *"supporter le quotidien"*. *"En phase aigüe d'une lombalgie, le t-shirt postural fait office d'antalgique. L'impression d'être soulagé peut aider moralement le patient. Dans un second cas, je le préconise aux patients s'ils doivent supporter des contraintes momentanées (déménagement, par exemple)." Porter ce t-shirt anesthésie les muscles nous permettant de nous tenir droit. "Les muscles n'ayant plus besoin de travailler finissent par ne plus travailler. Compliqué ensuite de les remettre en route"*, prévient Eve Alquier.

Rouleau de massage, bon anti-douleur

Après l'effort, le réconfort. Le rouleau de massage se constitue de plusieurs points de pressions, plus ou moins solides, à glisser sur les parties douloureuses du dos, des jambes ou des bras. *"Masser reste très utile pour localiser les douleurs. Je considère cette démarche positive, à force d'avoir mal les patients finissent souvent par ne plus avoir conscience du bon fonctionnement de leur dos et finissent par oublier où se trouvent leurs douleurs"*, commente Eve Alquier. Cette méthode ne favorise pas la récupération du rachis, rappelle la professionnelle, elle ne doit pas être employée seule.

Pas d'outil magique pour le dos

Il n'existe pas d'outil magique. La façon dont on s'en sert fait souvent la pertinence de l'outil. Vous devez vous sentir bien avec l'outil que vous avez choisi. Eve Alquier préfère les accessoires qui privilégient la gymnastique portée : *"Sur un ballon, dans la piscine ou sur le rameur, nous ne sommes pas en appui sur nos pieds. Le dos est immédiatement mobilisé par le bassin en contact direct avec le support mobile. En piscine, par exemple, nous travaillons toutes les mobilités, mais le dos ne ressent plus aucune gravité, il se trouve trop porté."*

Enfin, la kinésithérapeute trouve *"intéressants"* les vélos d'appartement ou elliptiques : *"Ils consolident le cardio. Ils donnent envie de refaire du sport. Les patients en font 5, puis 10, puis 15 minutes par jour et finissent par faire une transition avec une autre activité physique. Moins de mobilité pour le dos, mais tant que l'accessoire permet de remettre au sport, je trouve ça utile"*, conclue la kinésithérapeute.

Geoffrey LOPES

A lire aussi

Recommandé par  outbrain