# Mal de dos courant (lombalgie mécanique)

## CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez un mal de dos très fréquent, qui vient le plus souvent des muscles, des ligaments ou des articulations du bas du dos. Même si la douleur peut être forte, elle n'est pas le signe d'une blessure grave : votre dos est solide et fait pour bouger. Rester actif est le meilleur moyen de récupérer, et la plupart des gens vont nettement mieux en quelques semaines.

## CE QUI AIDE

- Continuer vos activités habituelles (y compris le travail, en l'adaptant au besoin) et marcher un peu chaque jour.
- Appliquer de la chaleur 15 à 20 minutes sur le bas du dos pour soulager, en plaçant un linge entre la source de chaleur et la peau.
- Changer souvent de position plutôt que de rester longtemps assis ou debout sans bouger.
- Dormir dans la position la plus confortable pour vous, par exemple sur le côté avec un oreiller entre les genoux.

## À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester couché au lit toute la journée (cela ralentit la récupération).
- Cesser de bouger par peur d'abîmer votre dos : une douleur légère pendant le mouvement ne veut pas dire que vous vous blessez.
- Reprendre d'un seul coup des charges très lourdes : augmentez les efforts graduellement, à mesure que la douleur diminue.

## RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

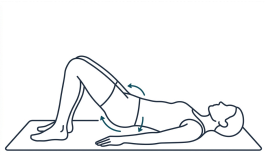


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Si elle est plus forte ou dure plus longtemps, diminuez l'amplitude ou le nombre de répétitions.

## QUAND RECONSULTER

- URGENCE (rendez-vous à l'urgence sans attendre) : engourdissement entre les jambes (parties génitales, anus, intérieur des cuisses), difficulté nouvelle à uriner, perte d'urine ou de selles, ou faiblesse dans les deux jambes.
- Faiblesse nouvelle dans un pied ou une jambe (pied qui accroche le sol en marchant).
- Fièvre, frissons, perte de poids inexpliquée ou antécédent de cancer.
- Douleur apparue après une chute ou un accident, ou si vous faites de l'ostéoporose ou prenez de la cortisone depuis longtemps.
- Douleur constante, présente même au repos et la nuit, ou aucune amélioration après 4 à 6 semaines.

**Durée habituelle :** Amélioration nette en 2 à 6 semaines chez la plupart des gens. Il est courant de garder une petite gêne ou d'avoir un nouvel épisode dans l'année : ces épisodes se calment eux aussi le plus souvent.



### Bascule douce du bassin couché

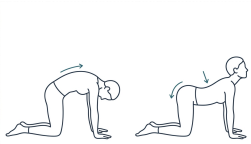
**Départ :** Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol.

**Mouvement :** Plaquez doucement le bas du dos au sol en serrant légèrement le ventre et les fesses, puis relâchez pour laisser le dos se creuser très légèrement.

**Dosage :** 10 à 15 répétitions lentes, 2 fois par jour.

**Progression :** Enchaînez avec l'exercice du dos rond / dos creux à quatre pattes.

**Erreur fréquente :** Pousser avec les jambes ou retenir sa respiration.



### Dos rond / dos creux (chat-chameau)

**Départ :** À quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.

**Mouvement :** Arrondissez lentement le dos vers le plafond en rentrant le menton, puis creusez doucement le dos en regardant devant vous.

**Dosage :** 10 répétitions lentes, 1 à 2 fois par jour.

**Progression :** Augmentez peu à peu l'amplitude, en restant dans le confort.

**Erreur fréquente :** Aller trop vite ou forcer le creux du bas du dos.



### Pont fessier

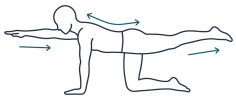
**Départ :** Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat écartés à la largeur des hanches.

**Mouvement :** Serrez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. Tenez 3 secondes, puis redescendez lentement.

**Dosage :** 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

**Progression :** Tenez 5 secondes en haut, puis faites le pont en dépliant un genou à la fois.

**Erreur fréquente :** Cambrer le bas du dos en poussant le ventre vers le plafond.



### Oiseau-chien (bird-dog)

**Départ :** À quatre pattes, dos droit et ventre légèrement serré.

**Mouvement :** Tendez lentement une jambe vers l'arrière (sans laisser le bassin tourner) et le bras opposé vers l'avant. Tenez 3 secondes, revenez, puis changez de côté.

**Dosage :** 2 séries de 8 répétitions par côté, 3 à 4 fois par semaine.

**Progression :** Tenez 5 à 8 secondes par répétition en gardant le dos immobile.

**Erreur fréquente :** Creuser le bas du dos en levant la jambe trop haut.

**Références :** George SZ et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (PMID: 34719942) · Qaseem A et al., Ann Intern Med, 2017 (PMID: 28192789)



Dr Morand