Faux mouvement ou contracture du bas du dos

CE QUE VOUS AVEZ

Un muscle du bas du dos s'est contracté brusquement ou a été étiré lors d'un effort (soulever une charge, pelleter, faire du sport). C'est très sensible les premiers jours, mais ce n'est pas grave. Le muscle récupère bien quand on continue de bouger en douceur, avec de la chaleur et de courtes pauses au besoin.

CE QUI AIDE

- Appliquer de la chaleur 15 à 20 minutes pour relâcher le spasme, en plaçant un linge entre la source de chaleur et la peau.
- Marcher 5 à 15 minutes plusieurs fois par jour, à un rythme doux.
- Changer souvent de position.
- Reprendre vos activités et le renforcement léger à mesure que le spasme se calme.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester couché de longues périodes : si vous devez vous allonger, faites-le par courtes pauses, puis relevez-vous pour bouger.
- Étirer fortement le bas du dos pendant les premiers jours.
- Soulever des charges lourdes ou pelleter tant que la douleur est vive : reprenez ces efforts graduellement.

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.
- Douleur qui descend dans la fesse et la jambe avec engourdissements ou faiblesse.
- Fièvre, ou douleur intense qui ne se calme jamais, même au repos.
- Douleur apparue après une chute ou un accident important.
- Aucune amélioration après 3 à 4 semaines.

Durée habituelle : Amélioration nette en 1 à 3 semaines dans la plupart des cas.



Genou à la poitrine (un à la fois)

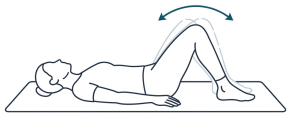
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Ramenez doucement un genou vers la poitrine avec vos mains jusqu'à sentir un étirement léger et agréable dans le bas du dos. Tenez 15 secondes, puis changez de jambe.

Dosage : 3 répétitions par jambe, 2 fois par jour.

Progression : Ramenez doucement les deux genoux ensemble si c'est confortable.

Erreur fréquente : Tirer fort jusqu'à déclencher un spasme.



Essuie-glaces doux des genoux

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés et collés ensemble, pieds au sol.

Mouvement : Laissez descendre doucement les deux genoux d'un côté, de quelques centimètres seulement, puis de l'autre côté, en gardant les épaules au sol.

Dosage : 10 allers-retours lents, 2 fois par jour.

Progression : Augmentez peu à peu l'amplitude à mesure que le dos se détend.

Erreur fréquente : Laisser tomber les genoux trop loin, jusque dans la douleur.



Pont fessier doux

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

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez doucement les hanches sans cambrer le dos. Tenez 3 secondes, puis redescendez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Passez à 3 séries de 12 répétitions, puis à l'exercice de l'oiseau-chien.

Erreur fréquente : Forcer avec le bas du dos au lieu des fessiers.

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