Douleur des petites articulations du bas du dos (facettes)

CE QUE VOUS AVEZ

Les petites articulations situées à l'arrière des vertèbres du bas du dos (les facettes) semblent irritées. La douleur augmente souvent quand vous restez debout longtemps ou quand vous vous penchez vers l'arrière. Ce n'est pas grave. Des mouvements doux qui arrondissent le bas du dos et le renforcement du ventre et des fessiers soulagent souvent ces articulations.

CE QUI AIDE

- Faire de petits mouvements de bascule du bassin et de flexion douce.
- Poser un pied sur un petit tabouret si vous devez rester debout longtemps.
- Appliquer de la chaleur 15 à 20 minutes sur le bas du dos, en plaçant un linge entre la source de chaleur et la peau.
- Renforcer les muscles du ventre et des fesses, et rester actif (marche, vélo).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester debout sans bouger, le dos très cambré, pendant de longues périodes.
- Forcer les extensions du dos vers l'arrière tant qu'elles sont douloureuses.
- Dormir sur le ventre si cela augmente votre douleur.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

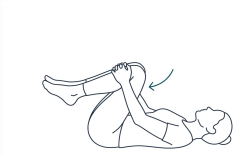


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Si elle est plus forte ou dure plus longtemps, diminuez l'amplitude ou le nombre de répétitions.

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 une jambe avec picotements ou faiblesse.
- Fièvre ou perte de poids inexpliquée.
- Douleur qui empire ou qui ne s'améliore pas malgré 6 semaines d'exercices.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 3 à 6 semaines.



Genoux à la poitrine

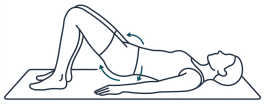
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Ramenez doucement les deux genoux vers la poitrine avec vos mains pour arrondir le bas du dos. Tenez 20 secondes en respirant.

Dosage : 3 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Ajoutez de petits balancements lents d'avant en arrière si c'est agréable.

Erreur fréquente : Décoller la tête du sol en crispant le cou.



Bascule du bassin couché (aplatir le dos)

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

Mouvement : Serrez doucement le ventre et les fesses pour plaquer le creux du dos contre le sol. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Soulevez un pied de 5 cm du sol en gardant le dos plaqué au tapis, puis alternez.

Erreur fréquente : Retenir sa respiration.



Position de l'enfant (étirement doux)

Départ : À quatre pattes, genoux légèrement écartés.

Mouvement : Amenez doucement les fesses vers les talons en laissant les mains glisser devant vous. Tenez 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Déplacez légèrement les mains vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer chaque côté.

Erreur fréquente : Forcer sur des genoux douloureux (glissez plutôt un coussin entre les fesses et les talons).



Pont fessier sans cambrer

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

Mouvement : Serrez légèrement le ventre et les fessiers, puis montez les hanches sans creuser le bas du dos. Tenez 3 secondes, puis redescendez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Faites le pont en dépliant une jambe à la fois.

Erreur fréquente : Monter trop haut en creusant le dos.

Références : George SZ et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (PMID: 34719942)

Dr Morand