Léger glissement d'une vertèbre (spondylolisthésis)

CE QUE VOUS AVEZ

Une vertèbre du bas du dos a glissé de quelques millimètres vers l'avant par rapport à celle du dessous, à cause de l'usure naturelle des articulations. Dans la majorité des cas, ce glissement reste stable au fil des années. Renforcer les muscles du ventre et des fesses et rester actif aident à diminuer la douleur.

CE QUI AIDE

- Renforcer les muscles du ventre et des fesses en gardant le dos en position neutre.
- Faire du vélo stationnaire ou de la marche, selon votre confort.
- Faire des exercices doux qui arrondissent le bas du dos (genoux à la poitrine, bascule du bassin).
- Vous asseoir quelques minutes si les jambes deviennent lourdes à la marche, puis repartir.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des mouvements qui cambrent fortement le dos vers l'arrière (pont de gymnastique, extension forcée sur le ventre).
- Rester debout sans bouger, le dos creusé, pendant de longues périodes.
- Soulever des charges lourdes loin du corps, à bout de bras : gardez la charge près de vous.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

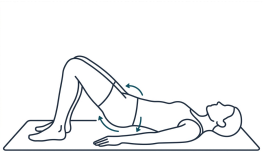


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Si elle est plus forte ou dure plus longtemps, diminuez l'amplitude ou le nombre de répétitions.

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 une jambe ou un pied.
- Douleur ou lourdeur dans les jambes à la marche qui vous oblige à vous asseoir de plus en plus tôt.
- Douleur dans la jambe (sciatique) qui s'aggrave.
- Aucune amélioration après 8 à 12 semaines.

Durée habituelle : Amélioration du confort en 6 à 12 semaines d'exercices réguliers.



Bascule du bassin et activation du ventre profond

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

Mouvement : Rentrez doucement le bas du ventre et plaquez légèrement le bas du dos au tapis en serrant les fessiers. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Levez un pied de quelques centimètres en gardant le bas du dos stable, puis alternez.

Erreur fréquente : Bloquer sa respiration.



Genoux à la poitrine (en douceur)

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

Mouvement : Ramenez un genou, puis l'autre, vers la poitrine pour détendre le bas du dos. Tenez 20 secondes en respirant.

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

Progression : Tenez 30 secondes.

Erreur fréquente : Tirer fort en soulevant les épaules.



Pont fessier contrôlé (sans cambrer)

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

Mouvement : Serrez les fessiers et le ventre, puis montez les hanches seulement jusqu'à aligner les cuisses et le tronc (pas plus haut). Tenez 3 secondes, puis redescendez.

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

Progression : Tenez 5 secondes en haut.

Erreur fréquente : Monter trop haut en creusant le bas du dos.



Planche modifiée sur les genoux

Départ : En appui sur les avant-bras et les genoux, dos plat.

Mouvement : Gardez les épaules, les hanches et les genoux alignés, ventre serré, pendant 15 à 20 secondes en respirant.

Dosage : 3 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Tenez 30 secondes, puis passez en appui sur les orteils si le dos reste bien plat.

Erreur fréquente : Laisser le bassin descendre et creuser le dos.

Références : George SZ et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (PMID: 34719942) · Nava-Bringas TI et al., Phys Ther, 2021 (PMID: 33792726)

Dr Morand