Fissure de fatigue dans une vertèbre (spondylolyse), avec ou sans léger glissement

CE QUE VOUS AVEZ

Chez les jeunes sportifs (gymnastique, plongeon, football, danse, tennis), cambrer et tourner le dos à répétition peut créer une petite fissure de fatigue dans l'arc osseux à l'arrière d'une vertèbre; parfois, la vertèbre glisse légèrement vers l'avant. Ce diagnostic est posé et suivi par un médecin. Avec une pause des sports qui cambrent le dos et un bon programme de renforcement, la grande majorité des jeunes reprennent leur sport sans douleur.

CE QUI AIDE

- Faire une pause des sports et des gestes qui cambrent ou tordent le dos (gymnastique, service au tennis, nage papillon, plaqués) : la durée, souvent de 4 à 12 semaines, est fixée par votre médecin.
- Commencer tôt la physiothérapie et le renforcement du ventre et des fessiers, dos en position neutre, dès que le médecin le permet : le repos complet n'est pas nécessaire.
- Assouplir l'arrière des cuisses et l'avant des hanches pour diminuer la tension sur le bas du dos.
- Reprendre le sport par étapes, seulement quand le dos est sans douleur dans les gestes de votre sport.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Cambrer le dos vers l'arrière (ponts, arabesques, souplesses arrière) ou soulever des charges lourdes.
- Faire des exercices d'extension du dos (superman, cobra) ou des torsions forcées.
- Rejouer malgré la douleur ou en la masquant avec des médicaments contre la douleur.

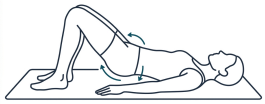
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Les exercices doivent rester confortables : une gêne légère (jusqu'à 3 sur 10) qui a disparu le lendemain matin est acceptable; s'ils réveillent votre douleur habituelle, arrêtez et parlez-en à votre physiothérapeute. Avant de reprendre le sport, le dos doit être à 0 sur 10 dans les gestes de votre sport.

QUAND RECONSULTER

- URGENCE (rendez-vous à l'urgence sans attendre) : engourdissement entre les jambes, difficulté nouvelle à uriner, perte d'urine ou de selles, ou faiblesse dans les jambes.
- Douleur qui descend dans la fesse ou la jambe avec picotements ou faiblesse.
- Douleur qui persiste au repos ou la nuit malgré l'arrêt du sport, ou fièvre.
- Douleur qui revient dès la reprise de gestes sportifs légers.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines de pause sportive et d'exercices.

Durée habituelle : Pause des sports à risque pendant 4 à 12 semaines selon l'avis médical, puis reprise par étapes. Le retour complet au sport se fait en moyenne en 3 à 6 mois.



Bascule du bassin couché (dos neutre)

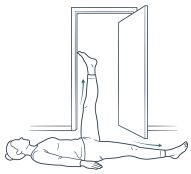
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Serrez doucement le bas du ventre pour plaquer légèrement le bas du dos au tapis. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Faites glisser un talon au sol pour allonger la jambe en gardant le dos immobile, puis alternez.

Erreur fréquente : Laisser le dos se creuser quand la jambe bouge.



Étirement doux de l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers)

Départ : Couché sur le dos dans l'encadrement d'une porte, une jambe appuyée à la verticale contre le cadre, l'autre allongée au sol à travers l'ouverture.

Mouvement : Ajustez votre distance par rapport au cadre pour sentir un étirement confortable à l'arrière de la cuisse, sans décoller le bassin du sol. Tenez 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions par jambe, 1 fois par jour.

Progression : Rapprochez-vous légèrement du cadre à mesure que la souplesse augmente.

Erreur fréquente : Soulever les fesses du sol ou arrondir le bas du dos.



Pont fessier sans cambrer

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

Mouvement : Serrez les fessiers et montez les hanches jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux, sans creuser le dos. Tenez 3 secondes, puis redescendez.

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

Progression : Passez au pont sur une jambe quand l'exercice est totalement indolore.

Erreur fréquente : Cambrer le dos en haut du mouvement.

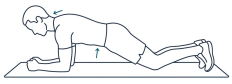


Planche sur les avant-bras (sur les genoux, puis sur les pieds)

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

Mouvement : Tenez la position 20 secondes en serrant le ventre et les fesses, en continuant de respirer.

Dosage : 3 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez en appui sur les orteils, puis augmentez jusqu'à 45 secondes.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos.

Références : Selhorst M et al., Br J Sports Med, 2026 (PMID: 41402030) · Klein G et al., J Pediatr Orthop, 2009 (PMID: 19352240)

Dr Morand