Courbure de la colonne chez l'adulte (scoliose dégénérative)

CE QUE VOUS AVEZ

Avec les années, l'usure inégale des disques et des articulations peut créer ou accentuer une courbure sur le côté dans le bas du dos. Cela fatigue les muscles du dos et peut limiter le temps que vous pouvez passer debout ou à marcher. Les exercices ne redressent pas la courbure, mais rester actif et renforcer le tronc aident à garder votre autonomie et votre confort.

CE QUI AIDE

- Marcher, nager ou faire de l'aquaforme régulièrement.
- Renforcer les muscles du tronc, du dos et des fesses pour mieux soutenir la colonne.
- Faire de courtes pauses, assis ou les avant-bras appuyés sur un comptoir, quand le dos ou les jambes fatiguent en position debout.
- Répartir le poids des sacs d'épicerie entre les deux mains.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Cesser de bouger par peur d'aggraver la courbure : l'activité est sécuritaire.
- Porter longtemps une charge lourde d'un seul côté du corps.
- Faire des torsions brusques du tronc avec une charge lourde.

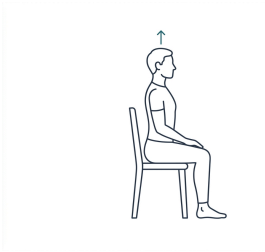
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

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 qui s'aggrave rapidement dans les jambes.
- Douleur, lourdeur ou engourdissements dans une jambe ou les deux à la marche, ou perte de force dans une jambe.
- Douleur soudaine et vive dans le dos après une chute ou un effort, même léger, ou perte de taille rapide (possible fracture).
- Posture qui penche de plus en plus vers l'avant ou sur le côté.
- Douleur qui empêche vos activités quotidiennes malgré les exercices.

Durée habituelle : Amélioration de l'endurance et du confort possible en 6 à 12 semaines d'exercices réguliers, à poursuivre à long terme.



Auto-grandissement assis, puis debout

Départ : Assis droit sur une chaise, pieds à plat au sol.

Mouvement : Imaginez qu'un fil tire doucement le sommet de votre tête vers le plafond pour allonger le dos, en gardant les épaules basses. Tenez 10 secondes en respirant.

Dosage : 8 à 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Faites le même exercice debout, le dos près d'un mur.

Erreur fréquente : Hausser les épaules ou retenir sa respiration.



Pont fessier

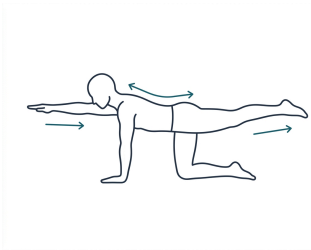
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez doucement les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. 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 : Cambrer le bas du dos.



Oiseau-chien doux (une jambe à la fois)

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

Mouvement : Tendez doucement une jambe vers l'arrière en gardant le dos stable pendant 3 secondes, puis revenez. Alternez les jambes.

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

Progression : Tendez en même temps le bras opposé quand votre équilibre est solide.

Erreur fréquente : Laisser le bassin basculer sur le côté.

Références : Schoutens C et al., Pain Med, 2020 (PMID: 31617915)

Dr Morand