

## EXERCICE ASSIS CONTRE LE MAL DE DOS

### RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA COLONNE VERTEBRALE

#### (AUTO-GRANDISSEMENTS)

Exercice effectué **en position assise**, devant un **miroir**, pieds à plat.

Départ en position dos relâché, les mains entre les cuisses.

L'objectif est de **stimuler les muscles du redressement du dos**.

Cet exercice est très utile pour les patients ressentant des **tensions dans le cou et le haut du dos**, entre les omoplates.

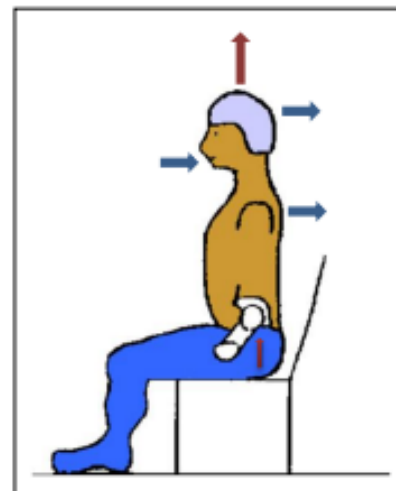


1<sup>er</sup> temps : **serrer les omoplates** en amenant les épaules en arrière, sans les hausser.

2<sup>ème</sup> temps : rentrer le menton, comme pour faire le **double-menton**. **Inspirer**.

3<sup>ème</sup> temps : **serrer les fesses** en poussant le **sommet du crâne vers le plafond**, comme pour se grandir. **Expirez l'air** pendant cette étape.

**Maintenir le grandissement pendant 5 à 6 secondes**, puis revenir en position dos relâché, avant de recommencer. Faire 1 à 2 séries de 10 mouvements.



Cet exercice est très utile pour lutter contre le mal de dos, en particulier chez les **personnes souffrant des vertèbres cervicales et du haut des dorsales**.

**Le mal de dos** est fréquemment associé à une **faiblesse musculaire des para-vertébraux et la sangle abdominale**, souvent associée à une raideur de certains muscles importants des cuisses.

Récupérer et entretenir une bonne tonicité de ces muscles permet de lutter contre ces phénomènes, très souvent présents lorsqu'on a un mode de vie **sédentaire**, à cause d'une activité physique insuffisante ou quand on subit des stations assises prolongées au travail. Ces exercices devront être pratiqués **régulièrement**, plusieurs fois par semaine.

**Retrouvez les exercices pour votre gym quotidienne du dos sur :**

<https://medecinosteopatheparis.com/fiches-dexercices-pour-le-dos/>