FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

MAL DE DOS

6 mouvements pour bouger au quotidien

Marcher, assouplir, renforcer en douceur : six mouvements pour rester actif avec une lombalgie commune, à votre rythme.

AVANT DE COMMENCER

- Cette fiche concerne la lombalgie commune de l'adulte, sans signe d'alerte (voir « Quand consulter ? »). Pour un premier épisode, une douleur forte ou en cas de doute, consultez d'abord votre médecin.
- Ces exercices complètent les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute : ils ne remplacent ni une consultation ni des séances de rééducation.
- Allez-y progressivement : commencez par peu de répétitions, puis augmentez au fil des séances.
- Une gêne légère peut être normale. Arrêtez un exercice s'il déclenche une douleur vive, et demandez conseil si la douleur augmente nettement ou dure jusqu'au lendemain.
- Installez-vous en sécurité : chaise stable sans roulettes, sol non glissant, appui à portée de main. Respirez normalement, sans bloquer votre souffle.
- Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement inhabituel : arrêtez-vous et appelez le 15 (ou le 112).

Faites ces mouvements à votre rythme, par exemple une fois par jour, en plus de vos activités habituelles.



1 MARCHER

Position. Dehors ou chez vous, avec des chaussures confortables.

Mouvement. Marchez à un rythme confortable, et allongez la durée au fil des jours. Comme le dit l'Assurance Maladie, « faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ».

Repère : quelques minutes pour commencer, puis un peu plus chaque jour.



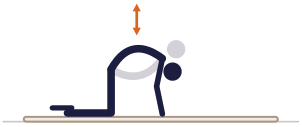
2 LES GENOUX VERS LA POITRINE

Position. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement. En soufflant, ramenez les genoux vers la poitrine, le dos à plat au sol ; vous pouvez tenir vos genoux avec les mains. Tenez 6 secondes, puis reposez les pieds et relâchez 6 secondes.

Repère : 5 à 10 fois.

Plus facile : ramenez un genou après l'autre.



3 LE DOS ROND, LE DOS CREUX

Position. À quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches.

Mouvement. En inspirant, creusez doucement le dos en relevant la tête. En soufflant, arrondissez le dos en regardant vos genoux. Alternez lentement.

Repère : 10 fois, ou autant que vous le souhaitez, sans forcer.



4 ASSIS SUR LES TALONS

Position. À genoux, puis assis sur les talons.

Mouvement. Arrondissez le dos et posez le front au sol entre vos coudes, les avant-bras au sol. Respirez calmement.

Repère : 20 à 30 secondes, 2 à 3 fois.

Ne faites pas cet exercice si vos genoux sont douloureux.



5 LA BASCULE DU BASSIN

Position. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement. En soufflant, plaquez doucement le bas du dos contre le sol en basculant le bassin, puis relâchez.

Repère : 10 fois, lentement.



6 LE PONT

Position. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, bras le long du corps.

Mouvement. Soulevez le bassin jusqu'à ce que les épaules, les hanches et les genoux soient alignés, sans creuser le dos. Tenez 3 secondes, puis redescendez doucement.

Repère : 10 fois.

AU QUOTIDIEN

- Reprenez vos activités habituelles, y compris le travail quand c'est possible, en augmentant vos efforts progressivement.
- Changez régulièrement de position : levez-vous, marchez, étirez-vous.
- Pour porter une charge, pliez les genoux et gardez-la près du corps.
- La chaleur ou les auto-étirements peuvent soulager : ce qui vous aide à rester actif est utile.
- Pour vous détendre, allongez-vous sur le dos, les jambes posées sur l'assise d'une chaise.
- L'application Activ'Dos de l'Assurance Maladie propose d'autres exercices.

QUAND CONSULTER ?

Consultez votre médecin si la douleur ne s'améliore pas après 2 à 4 semaines, si elle revient souvent ou si elle descend dans la jambe. Consultez rapidement en cas de :

- douleur qui s'aggrave progressivement, présente au repos et surtout la nuit ;
- fièvre, perte de poids inexpliquée ou altération de l'état général ;
- antécédent de cancer, ou traitement prolongé par corticoïdes ;
- douleur apparue après un traumatisme important, comme une chute de hauteur ;
- douleur qui commence avant 20 ans ou après 55 ans ;
- douleur au niveau du thorax, dans le haut du dos, ou déformation importante de la colonne.

> **Attention :** Des troubles pour uriner ou pour aller à la selle, des fourmillements ou une sensation anormale au niveau du pubis ou du périnée, ou une faiblesse des jambes demandent une prise en charge en urgence.

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

MON SUIVI

Cochez chaque jour où vous avez fait vos exercices.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

CETTE FICHE EN LIGNE

Retrouvez-la, avec ses sources et les autres fiches du cabinet : **www.crsante.com/fiches/mal-de-dos/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51 · www.crsante.com

SOURCES

1. Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune, Haute Autorité de santé, 2019. has-sante.fr/jcms/c_2961499/fr/prise-en-charge-du-patient-presentant-u...
2. Mal de dos : le bon traitement, c'est le mouvement !, Assurance Maladie, 2019. ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention
3. Je souffre de lombalgie : de quoi s'agit-il et que faire ?, Assurance Maladie, 2017. cramif.fr/sites/default/files/2017-11/ameli-lombalgie-que-faire_assura...
4. WHO releases guidelines on chronic low back pain, Organisation mondiale de la santé, 2023. who.int/news/item/07-12-2023-who-releases-guidelines-on-chronic-low-ba...
5. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults, American College of Sports Medicine (Medicine & Science in Sports & Exercise), 2011. doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Fiche d'information générale rédigée par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées. Elle ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation. Fiche gratuite : vous pouvez l'imprimer et la partager, sans la modifier. Mise à jour le 3 novembre 2026.