

# EXERCICES AU SOL CONTRE LE MAL DE DOS

## ETIREMENTS DES MUSCLES DE L'ARRIERE DE LA CUISSE (ISCHIO-JAMBIERS)

**Couché au sol sur un tapis**, genou fléchi à angle droit, croiser les mains derrière le haut de la cuisse, comme pour former une sangle, les bras tendus devant vous.

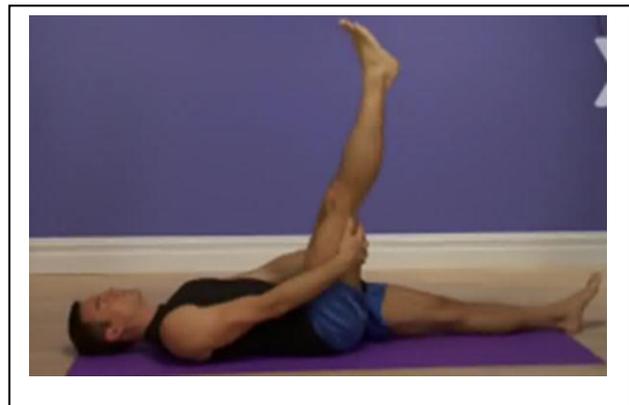
Maintenir l'autre jambe posée à plat sur le sol.



**Lever le pied lentement vers le plafond**, jusqu'à ressentir l'étirement des muscles de l'arrière de la cuisse, mais **sans forcer** jusqu'à la douleur.

**Maintenir la position** une vingtaine de secondes en respirant lentement et profondément.

Puis revenir à la position de départ, reposer la jambe et **refaire l'exercice avec la jambe opposée**. Répéter **5 fois de chaque côté**, en alternant droite et gauche.



Cet exercice est très utile **après la course à pied**, pour étirer les muscles de l'arrière de la cuisse.

**Le mal de dos** est fréquemment associé à une raideur de certains muscles des cuisses, ce qui limite la mobilité du bassin et exagère le travail des vertèbres lombaires.

Récupérer et entretenir une bonne souplesse des muscles longs des cuisses permet de lutter contre cette raideur, très souvent présente lorsqu'on a un mode de vie sédentaire : station assise prolongée au travail, activité physique insuffisante.

Retrouvez les principaux exercices sur le site [www.medecin-osteopathe-paris.fr](http://www.medecin-osteopathe-paris.fr)