

# EXERCICES CONTRE LE MAL DE DOS

## ETIREMENTS DES MUSCLES DE LA COLONNE LOMBAIRE

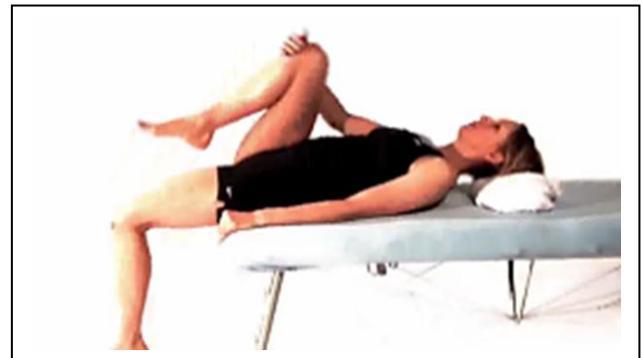
### (PSOAS-ILIAQUE)

Couché sur le dos en bout de lit ou de table, laisser pendre vos deux jambes à l'extérieur,



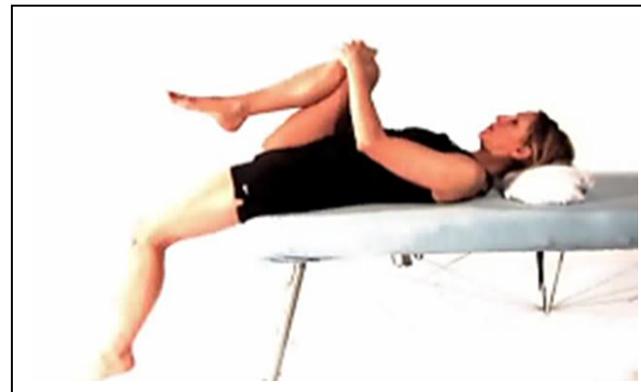
Fléchir lentement une cuisse pour **amener le genou au-dessus du ventre**, l'autre jambe restant **pendante à l'extérieur**.

Croiser les mains autour du genou fléchi, puis **amener celui-ci progressivement vers la poitrine**. Cette position étire le muscle psoas-iliaque situé du côté opposé, celui de la jambe pendante.



**Maintenir la position** une vingtaine de secondes.

Puis revenir à la position de départ, lâcher le genou et poser la jambe. **Faire l'exercice avec la jambe opposée**. Répéter **5 fois de chaque côté**, en alternant droite et gauche.



Le psoas-iliaque est situé en avant de la colonne vertébrale lombaire. Cet exercice est très utile pour lutter contre le mal de dos, en particulier chez les personnes très cambrées

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

Récupérer et entretenir une bonne souplesse de ces muscles permet de lutter contre ces phénomènes, très souvent présents 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)