Citadelle Hopital

Mon dos, j'y pense chaque jour !

Petits gestes à répéter au quotidien

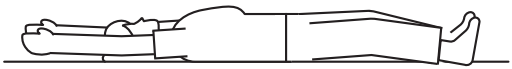


Édition : Septembre 2026

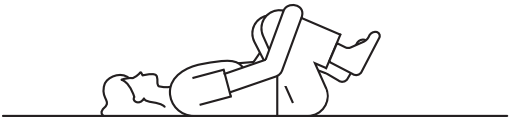
01 AU RÉVEIL

Couché sur le dos dans le lit, 3 étirements (max 1 minute ! - 15/20 sec. chacun) :

_ Étendre les jambes, bras tendus vers l'arrière ("comme les chats").



_ Ramener les jambes fléchies sur le ventre, avec les bras autour des genoux.



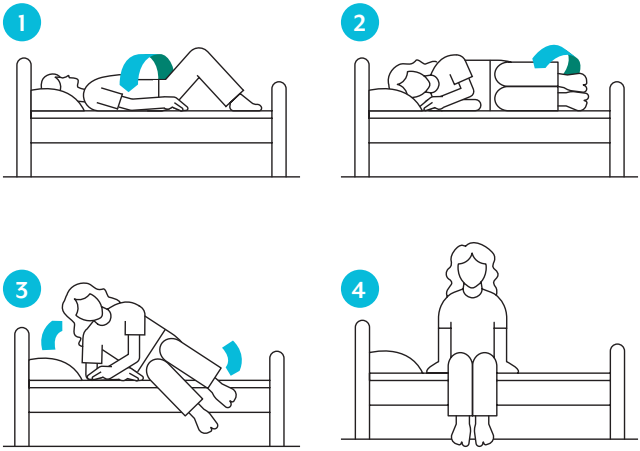
_ Jambes fléchies, pieds posés sur le lit, basculer les genoux vers la gauche en tournant la tête à droite et inversément.



02

SORTIR DU LIT CORRECTEMENT

Rouler sur le côté, s'asseoir au bord du lit en s'aidant des bras.



03

ROUTINE DU DOS/DU COU : 5X/JOUR

04

CHANGER DE POSITION

toutes les 20 minutes

05

10.000 PAS PAR JOUR

06

MAINTENIR LES CAMBRURES

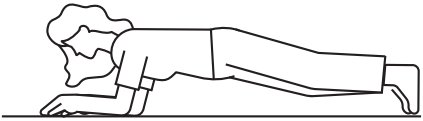
naturelles de la colonne

07 MUSCLER SES CUISSES

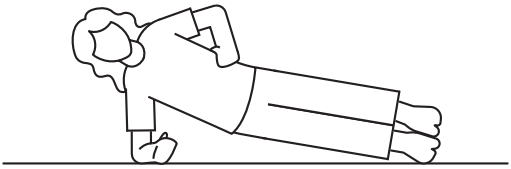
J'utilise mes cuisses pour me lever du lit, de ma chaise, soulever une charge,... (Rappel : Pouvoir tenir la position cavalier pendant 3 minutes).

08 GAINAGES ABDOMINAUX ET DORSAUX

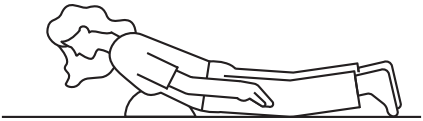
_ En couché ventral ("la planche") en appui sur les 2 avant-bras.



_ En couché latéral (appui sur un seul avant-bras).



_ Dorsaux : couché sur le ventre (1 coussin sous le ventre), soulever le tronc jusqu'à la poitrine.



Par exemple : je maintiens chaque gainage 2x20 sec. puis 2x30 sec.,...

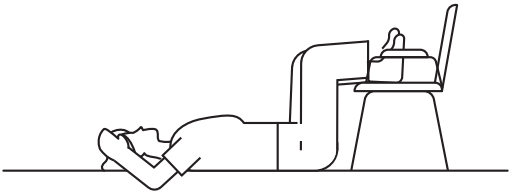
09

ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

& contractions du périnée

10

PRATIQUER LA POSITION ANTALGIQUE



Et... **SE FAIRE PLAISIR !**

Pour que cela devienne une habitude, l'idéal est de répéter les exercices aux mêmes moments de la journée (par exemple : je fais une 1ère routine du dos au lever, assis au bord du lit ; je fais mes gainages chaque soir avant la douche ; je fais mes abdos hypopressifs le soir au lit ; je contracte mon périnée dans le bus ou dans la voiture ; ...).

NOTES

Citadelle
Hopital

En attente du code BKG