

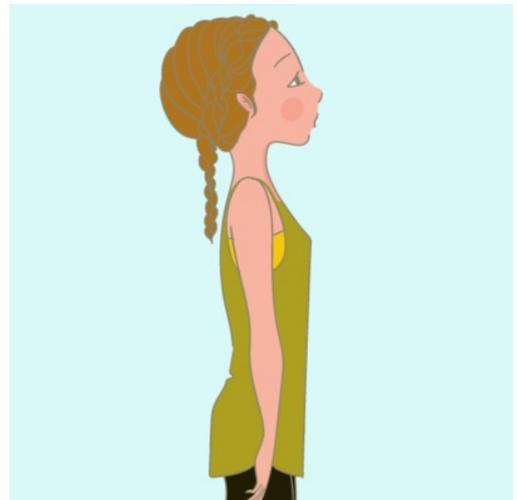
Se tenir droit

 Débutant 1 personne suffit

Introduction

On a compris, ces dernières années, que le mal de dos avait souvent des racines psychologiques qui, par définition, sont subjectives et surtout ne se voient pas.

En revanche, ce qui se voit c'est un dos voûté ou une mauvaise posture. Ils indiquent sans conteste un problème de santé et laissent présager des complications qui ne manqueront pas de survenir. Il est important de réapprendre à votre dos à se tenir droit.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Zoom sur l'importance de se tenir droit

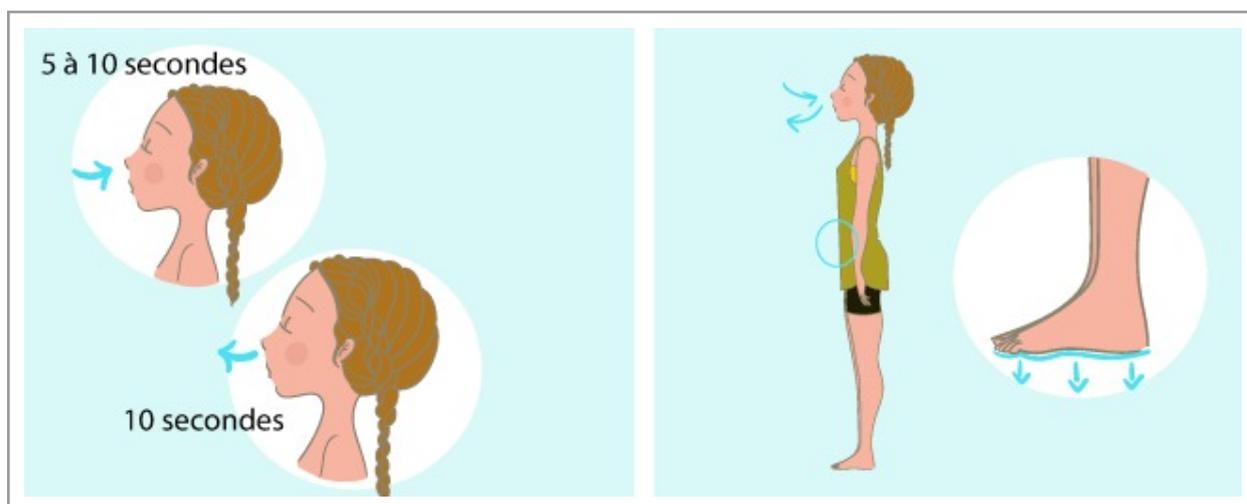
Des situations particulières (conditions pénibles de travail, mauvaise alimentation), des accidents, des maladies ou le vieillissement induisent presque toujours des déformations de la colonne vertébrale dont les conséquences retentissent sur la santé physique, sur la respiration et sur le plan psychologique.

Le grand danger est la fixation des déviations de la colonne vertébrale (cyphose, lordose, scoliose) par calcification osseuse. L'inactivité physique (induite par douleur, faiblesse, sédentarité, vieillissement) en est à la fois une cause et une conséquence majeure.

Un dos moins droit et plus raide provoque des problèmes respiratoires. Du point de vue psychologique, une respiration étriquée entraîne un renfermement sur soi-même, l'absence d'ouverture aux autres et d'échanges avec l'extérieur.

Les mauvais mouvements (exercices mal contrôlés ou exigés par l'activité professionnelle) et les carences alimentaires (notamment déficit en vitamine D entraînant une fragilité osseuse) favorisent la fatigue musculaire, les tendinites, les lumbagos, les lombalgies, les pincements vertébraux, des douleurs une prédisposition accrue aux accidents, voire aux fractures (tassement vertébral).

2. Adoptez des gestes simples pour vous tenir droit



Se tenir droit répond à une hygiène de vie qui passe avant toute chose par les gestes aussi simples que la respiration, l'alimentation et la vérification de sa posture.

Bon à savoir : privilégiez des aliments riches en vitamine D, en minéraux (calcium, phosphore, potassium, etc.) ou protéines. Évitez les aliments acidifiants et l'excès de viandes, de sel et de caféine. Faites des promenades au grand air pour vous oxygéner et synthétiser la vitamine D.

Votre respiration

Les exercices respiratoires jouent un rôle primordial pour vous tenir droit. À la fois cause et conséquence, ils réclament un dos droit pour être efficaces tout en permettant de redresser la colonne vertébrale. Sans aucune contre-indication, ils conviennent à ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas faire de l'exercice. S'il faut choisir une seule activité pour se tenir droit, c'est la respiration.

La respiration lente et contrôlée a un pouvoir relaxant sur l'organisme tout entier. Avec son effet régulateur sur les systèmes nerveux, cardiaque, vasculaire et sur le psychisme, elle détend et tonifie les muscles du dos et permet d'apaiser les douleurs.

- Inspirez très lentement par le nez tout en vous redressant.
- L'inspiration est de 5 secondes au début, 10 lorsque vous saurez mieux vous contrôler.
- Marquez une petite pause, souffle retenu sans forcer.
- Expirez doucement, par le nez ou la bouche, en vous détendant au maximum. L'expiration dure environ 10 secondes.
- Reprenez aussitôt l'inspiration. Inspirez et expirez une quinzaine de fois en 3 minutes.

Votre statique

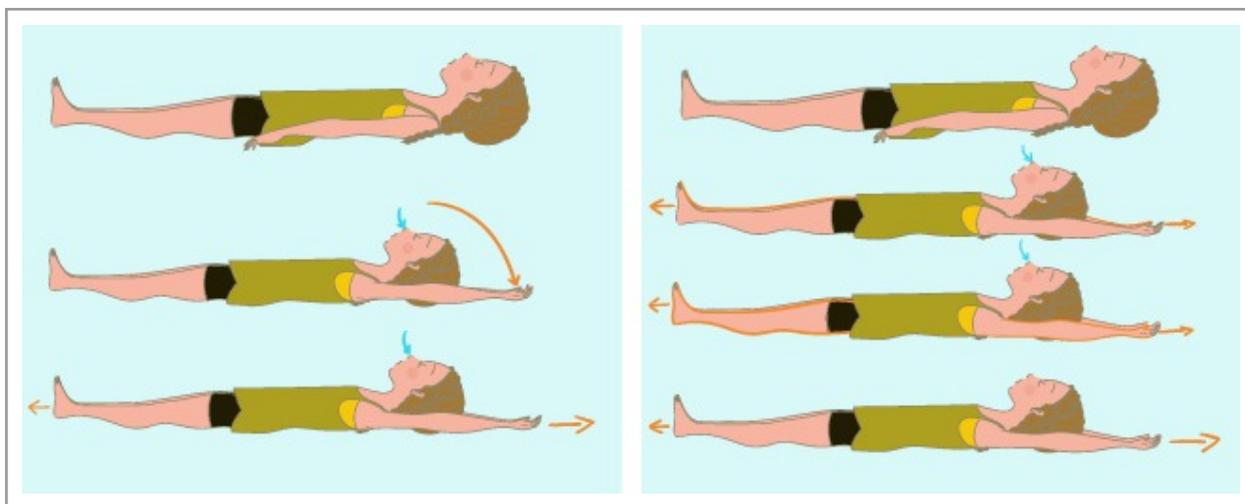
Votre statique dépend étroitement de votre respiration, comme n'importe quelle activité : de temps à autre, prenez conscience de votre attitude, rentrez le ventre, relâchez les épaules vers l'arrière.

Cet exercice de « neuro-posture » est à répéter de temps à autre pour contrecarrer les mauvaises postures que nous prenons trop souvent (ordinateur, voiture...).

- Vous êtes debout, contre un mur ou non, jambes tendues sans raideur, pieds joints, bras le long du corps, paumes vers les cuisses.
- Veillez à ce que le poids de votre corps soit également réparti sur vos 2 pieds, mais aussi que chaque plante de pied soit uniformément étalée au sol.
- Éloignez les oreilles des épaules de telle sorte que le menton est parallèle au sol, comme si le haut du crâne était maintenu par un fil invisible venant d'en haut.
- Gardez le visage de face sans fixité du regard.
- Rentez le ventre et les fesses (coccyx dirigé vers le bas)
- Tournez, sans bouger les jambes, les cuisses vers l'extérieur de façon à ouvrir le bassin : attention à ne pas bloquer les genoux !
- Respiration simple, régulière, abdominale.
- Répétez 2-3 fois l'exercice.

Bon à savoir : les postures debout du yoga et les équilibres imposent au pied d'appui d'avoir toute la plante en contact uniforme avec le sol.

3. Faites des étirements qui aident à vous tenir droit



Les étirements sont bénéfiques pour la colonne vertébrale. Trop de tension réduit la mobilité articulaire et crée parfois des douleurs vertébrales. Il est alors important, après activité physique et retour au calme, de faire des étirements de récupération, assis ou allongé pour faciliter la détente.

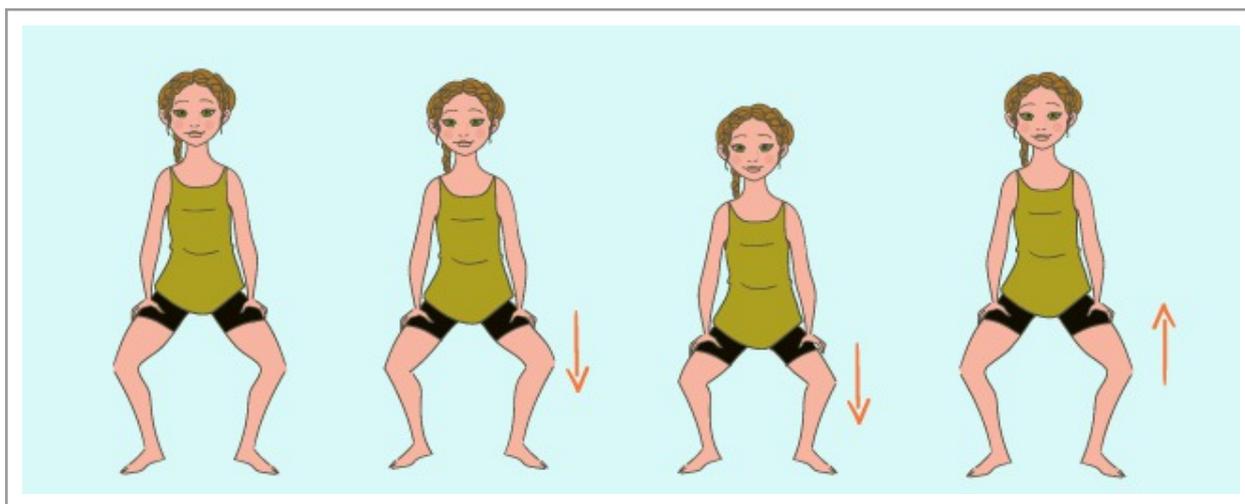
Étirements au sol haut et bas

- Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps.
- En inspirant, portez les bras derrière la tête, parallèles entre eux. Expirez.
- En inspirant, étirez-vous de la taille aux doigts, jambes toujours relaxées. Marquez une pause avec les poumons pleins avant de relâcher.
- En inspirant, étirez-vous de la taille aux talons. Marquez une pause avec les poumons pleins avant de relâcher.
- En inspirant, étirez-vous des dix doigts aux talons en veillant à décambrer la zone lombaire et la nuque. Marquez une pause avec les poumons pleins. Relâchez complètement en expirant.

Étirements au sol côté / côté

- Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps.
- En inspirant, portez les bras derrière la tête, parallèles entre eux, jambes en contact. Expirez.
- Concentrez votre attention sur la partie droite du corps.
- En inspirant, étirez-vous des doigts de la main droite au talon droit. Poussez les doigts vers l'arrière, le talon vers l'avant, menton rentré, ventre creusé.
- Marquez une pause avec les poumons pleins. Expirez tout en relâchant les muscles qui viennent d'être sollicités.
- Recommencez pour la partie gauche.
- Finissez la série en vous étirant complètement des 10 doigts aux talons avec une pause avec les poumons pleins.

4. Faites des exercices pour vous tenir droit



Les mauvaises postures voûtées finissent par se fixer, de même que l'inaction physique, qui conduit inexorablement à la calcification osseuse.

La marche en respirant amplement, sans contrainte, est une activité simple qui déstresse et aère le corps. Elle peut être combinée avec l'exercice suivant.

Élongation thoracique

Les positions assises ou incorrectes de la vie moderne finissent par tasser le dos et amenuiser la respiration. Palliez ces inconvénients en pratiquant de temps à autre cet exercice.

- Vous êtes en petite station écartée, mains sur le haut des cuisses.
- Pouces dans les aines, tendez complètement les bras.
- Bras collés au thorax, fléchissez graduellement les genoux par petites saccades successives.
- Votre thorax s'allonge, vous devenez très mince : marquez quelques secondes de pause dans cette position. Puis revenez lentement à la position de départ.
- Reprenez l'exercice, mais n'allez pas au-delà de 2 consécutivement.

Conseil : évitez les retours avec mouvements de ressort mais accompagnez-les en conscience.

Enchaînement de flexions arrière-avant

Les postures de yoga vers l'arrière (cambrures), à plat ventre (dont le [Sphinx](#)) ou sur le dos ([Poisson](#)), font travailler des muscles peu sollicités en temps ordinaire. Elles compensent les gestes de la vie quotidienne consistant surtout en mouvements vers l'avant (balayer, écrire, conduire, etc.). Pratiquez-les fréquemment.



[Urdhva-mukha-svanâsana : le Chien museau face au ciel](#)

5. Tonifiez votre dos pour vous tenir droit



Il est judicieux d'entretenir une bonne tonicité des muscles dorsaux et abdominaux pour garder longtemps un dos en bonne santé et droit.

Assouplissement de la colonne vertébrale

L'exercice de la posture du [Chat](#) du yoga (dos creux, dos rond) étire et assouplit la colonne vertébrale, échauffe et muscle les lombaires, les dorsaux et les trapèzes. Plus vous le répétez, plus

les muscles du dos et la colonne vertébrale se délient. Contre le mal de dos, la colonne vertébrale doit être assouplie au moins 3 fois par semaine.

Conseils : ne forcez jamais et ne vous fatiguez pas inutilement. Si vos poignets ou vos épaules sont fragiles ou douloureux, faites l'exercice modérément en appui sur les avant-bras.

Soulevé de hanches

Le soulevé de hanches (hip raise), apparenté au demi-pont du yoga, est un gainage dorsal qui renforce et tonifie le dos. Il muscle les fesses et lombaires et augmente l'efficacité motrice.

- Vous êtes couché sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol, bras le long du corps paumes vers le sol.
- En inspirant, levez lentement le bassin : serrez les fesses, décollez le bas du dos jusqu'aux épaules, votre menton se rapproche du sternum.
- Équilibrez le poids entre pieds et épaules, veillez à ce que genoux, bassin et épaules soient alignés et restent à leur place.
- Respirez normalement pendant 1 minute environ de tenue en isométrie.
- Expirez en ramenant lentement le dos au sol : haut du dos, le milieu, bascule du bassin pour poser le bas du dos et enfin les hanches au sol.
- Serrez les fesses et rentrez le ventre à la fin de l'expiration : tout votre dos doit être en contact avec le sol.
- Faites 3 soulevés de hanches, avec récupération de quelques secondes entre deux, soit moitié de temps de la tenue en isométrie.

6. Choisissez un sport pour vous tenir droit

Pratiquer un sport dans le but de vous tenir droit, ce n'est pas vouloir battre des records, mais trouver votre équilibre en partageant ces moments avec d'autres personnes.

- Le dos crawlé est le meilleur sport pour vous tenir droit, il rééquilibre à la fois le corps et l'esprit, à raison de 2 séances de 30 minutes par semaine. Évitez la brasse qui tend à cambrer excessivement le dos et le crawl qui fait travailler les muscles trop intensément.
- L'escrime est un sport ambidextre, c'est-à-dire qu'il fait utiliser autant le côté droit que le gauche. En plus des fentes qui tonifient vos jambes, vous avez de bonnes clés pour équilibrer votre corps et vous tenir droit.
- L'équitation est indiquée si vous participez à des promenades au grand air ou des cours sans obstacle ni voltige. Dans cette discipline, vous vous tenez droit, regard horizontal, épaules en arrière du bassin ; à califourchon, le fait de monter les genoux permet de basculer le bassin en rétroversion.

Bon à savoir : la rétroversion est une bascule en arrière du haut du bassin qui permet d'atténuer la cambrure lombaire.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Adopter une bonne position assise au bureau](#)
- [S'étirer le dos au bureau](#)
- [Étirer son dos](#)
- [Comment passer l'aspirateur en ménageant son dos ?](#)
- [Gestes au quotidien pour ne pas avoir mal au dos](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact