Étirements pour soulager les maux de dos

Par "Soins manuels pour tous"

Les douleurs dorsales sont fréquentes et peuvent provenir de tensions musculaires, de mauvaises postures ou du stress. Les étirements sont une solution naturelle et efficace pour détendre les muscles, libérer les tensions et retrouver de la mobilité. Voici 5 exercices simples à faire chez soi, sans matériel.

🌀 1. Étirement du chat-vache (mobilité de la colonne)

Position : à quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
Mouvement :

- En inspiration, creuse le dos : regarde vers le plafond, fesses en arrière.
- En expiration, arrondis le dos : regarde ton nombril, pousse les omoplates vers le haut.
  👉 Répète 10 fois, doucement.

🌿 2. Étirement du dos en position de l'enfant

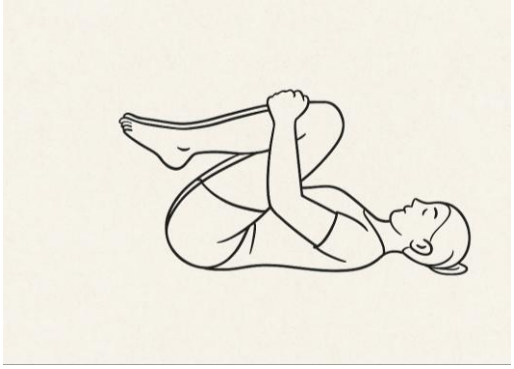
Position : assis sur les talons, bras tendus loin devant, front au sol.
Mouvement :

- Relâche tout ton corps vers le sol.
- Respire profondément.
  👉 Reste 30 secondes à 1 minute.
  Tu peux aussi étirer sur les côtés pour cibler différemment.

🌅 3. Étirement des lombaires allongé

Position : allongé sur le dos, genoux pliés.
Mouvement :

- Ramène doucement les genoux vers la poitrine.
- Attrape-les avec les bras, puis balance-toi doucement de droite à gauche.
  👉 Reste dans la position 30 secondes, répète 2 fois.



🌺 4. Étirement du psoas (utile pour les lombalgies)

Position : en fente avant, genou arrière posé au sol.
Mouvement :

- Avance doucement le bassin vers l'avant, sans forcer.
- Garde le buste droit, les mains sur la cuisse avant ou levées si tu es à l'aise.
  👉 Tiens 30 secondes de chaque côté.

🌀 5. Étirement du piriforme (muscle pyramidal)

Position : assis au sol, jambes tendues.
Mouvement :

- Plie une jambe et croise-la par-dessus l'autre.
- Pose le pied au sol et place le bras opposé contre le genou pour accentuer la torsion.
- Garde le dos droit et tourne doucement le buste vers la jambe pliée.
  👉 Tiens la position 30 secondes de chaque côté.

💡 Conseils supplémentaires :

- Respire lentement pendant chaque étirement.
- Ne force jamais : il vaut mieux faire un petit étirement bien senti que de trop tirer.
- Pratique une à deux fois par jour pour de meilleurs résultats.
- En cas de douleur intense ou persistante, consulte un professionnel de santé.

Ces exercices sont une aide précieuse, mais ne remplacent pas un suivi médical ou ostéopathique personnalisé.