

## VOTRE DOS EN MUE

### Programme de suivi sur 12 mois

### — lombalgie chronique

Ce programme prend la suite de vos 2 mois de rééducation.

Conservez cette fiche, elle est votre repère quotidien.

#### La règle d'or de la douleur

Pendant l'exercice, votre douleur ne doit pas dépasser 3/10. Si elle atteint 5/10, arrêtez ou diminuez l'amplitude. Au lendemain, si la douleur est plus forte que la veille pendant plus de 24 h, régressez d'un cran.

Si la douleur descend dans la jambe pendant ou après l'exercice (sciatalgie), arrêtez et signalez-le à votre kiné.

#### Vos 3 phases

Phase	Durée	Fréquence	Objectif
1 — Consolidation	M0 → M3	3 séances/sem	Réveiller les muscles profonds (gainage), restaurer la mobilité, sortir de la peur du
2 — Réintégration	M3 → M6	2-3/sem	Charger progressivement (hip hinge, squat), retrouver les gestes du quotidien et du loisir.
3 — Entretien	M6 → M12	2/sem auton.	Maintenir la stabilité ; contrôle kiné tous les 3

#### Vos 6 exercices clés

##### 1. Bird-dog — chien d'arrêt

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Tendez bras droit + jambe gauche dans le prolongement du dos, sans cambrer ni basculer. Tenir 8 secondes. 3 séries × 8 par côté, en alternance.

##### 2. Curl-up McGill — relevé court

Allongé sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue. Mains sous le creux lombaire pour le préserver. Décollez tête + épaules de quelques centimètres seulement, sans aplatir le bas du dos. Tenir 8 secondes. 3 séries × 8.

##### 3. Side plank — planche latérale

Sur le côté, en appui sur l'avant-bras et le côté du genou (puis du pied dès la semaine 4). Décollez le bassin pour aligner épaule, hanche, genou. Tenir 15 à 30 secondes. 3 séries par côté.

#### **4. Pont fessier — glute bridge**

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat. Élévation du bassin par contraction des fessiers, sans cambrer. 3 × 12. À partir de la semaine 6, en unilatéral 3 × 8 par jambe.

#### **5. Dead bug — cafard sur le dos**

Allongé sur le dos, bras tendus vers le plafond, genoux/hanches fléchis 90°. Descendez bras droit + jambe gauche tendue vers le sol, sans laisser le bas du dos se cambrer. Retour, alternez. 3 séries × 8 par côté.

#### **6. Hip hinge — basculement de hanche**

Debout, pieds largeur des hanches, légère flexion des genoux. Bâton ou manche à balai contre le dos (touches l'arrière de la tête, le haut du dos, le sacrum — à garder pendant tout le mouvement). Penchez le tronc en avant en poussant les hanches en arrière, dos plat. 3 × 12. C'est le geste de base du soulever.

### **Autour des exercices — ce qui compte aussi**

- Marche 30 minutes par jour, sur terrain plat. C'est l'antidouleur le plus accessible.
- Sommeil : 7 à 8 heures. Le sommeil profond est anti-inflammatoire.
- Stress : un dos chronique est un dos sous tension. Respiration diaphragmatique 5 minutes par jour.
- Position assise : pas plus de 45 minutes d'affilée. Levez-vous, marchez 1 minute.
- Port de charge : pliez les genoux, gardez la charge près du corps, soufflez en montant.
- Pas de repos prolongé au lit : la sédentarité aggrave la lombalgie chronique. Restez en mouvement.

### **Drapeaux rouges — appelez votre kiné ou médecin le jour même**

- Faiblesse ou paralysie d'une jambe (vous ne pouvez plus monter sur la pointe ou le talon)
- Anesthésie en selle (entre les jambes, à l'entrejambe)
- Incontinence urinaire ou fécale nouvelle
- Douleur nocturne intense vous réveillant systématiquement
- Fièvre, frissons, perte de poids inexplicable
- Trauma récent (chute, accident)

### **Votre carnet de bord — 30 secondes par soir**

Chaque soir, notez votre douleur du jour (au repos / debout / assis prolongé / la nuit), de 0 à 10, et vos activités. Vous verrez votre progrès semaine après semaine — et votre kiné aussi.

Vous ne retrouverez pas exactement votre dos d'avant. Vous en construisez un meilleur — plus stable, mieux gainé, mieux outillé pour la suite.

**EXUVI3 — [exuviekine.com](http://exuviekine.com)**