

EXERCICES POUR SOULAGER LA DOULEUR AU DOS/BASSIN- MOBILITÉ

Consignes générales:

Voici un programme d'exercices qui vise à soulager la douleur au dos et au bassin en grossesse. Ciblez les exercices qui vous soulagent le plus parmi ceux proposés. Nous vous recommandons de choisir des exercices dans la partie mobilité et dans la partie stabilité pour un programme plus complet.

Position sur le dos:

Pour les premiers exercices, couchez-vous sur le dos ou sur un plan incliné pour plus de confort.

1- Bascules du bassin

- À l'inspiration, faites une bascule antérieure du bassin et sortez légèrement les fesses.
- À l'expiration, faites une bascule postérieure du bassin et arrondissez le bas du dos.
- Alternez entre ces deux mouvements, dans une amplitude confortable pour vous.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.



2- Demi bébé heureux.

- Amenez un genou vers l'épaule du même côté et soutenez la jambe avec la main.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous dans cette position.
- Maintenez la position pour 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.



Position à 4 pattes:

Pour les prochains exercices, placez les mains sous les épaules et les genoux sous le bassin, le dos est en position neutre.

3- Chat vache

- À l'inspiration, arquez le dos et regardez vers l'avant.
- À l'expiration, arrondissez le dos et regardez vers le nombril.
- Alternez entre les deux mouvements, dans une amplitude confortable pour vous.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.



4- Inclinaison latérale à 4 pattes

- Inclinez le tronc sur le côté en rapprochant l'épaule et le bassin.
- Le regard peut rester vers le sol ou vous pouvez regarder vers le hanche si c'est confortable pour vous.
- Alternez entre les deux côtés.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions (5/côté), en prenant une pause entre chaque série.



5- Position de l'enfant

- Placez les genoux larges, les pieds ensemble et reculez votre bassin vers les talons, le tronc est relâché vers l'avant.
- Vous pouvez utiliser un coussin pour supporter votre tronc dans la position.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- Maintenez la position 30-45 secondes.



Position debout:

7- Squat avec la porte

- Tenez une poignée de porte solide et placez une chaise derrière vous au besoin.
- Inspirez et descendez votre bassin comme si vous vouliez vous asseoir sur la chaise en gardant le dos droit.
- Expirez et remontez en position initiale.
- Utilisez le support de la porte, pour ressentir un étirement et un relâchement dans le bas du dos.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.

