

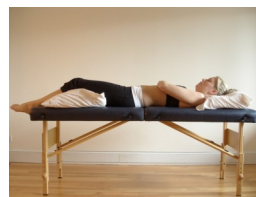
# Maux de dos

## Vous en avez assez d'avoir mal au dos!!!

Certains problèmes de dos sont sérieux et nécessitent parfois des soins particuliers. Si vos douleurs persistent, il est important de **consulter en physiothérapie**. Les physiothérapeutes sont des professionnels de la santé formés à l'université qui sont spécialisés pour **identifier les causes de votre problème de dos et offrir le traitement approprié selon les problèmes identifiés**.

### Position de sommeil

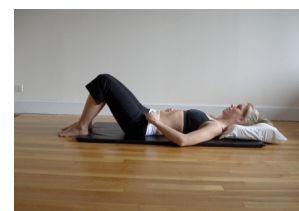
Il est important de prendre une position appropriée pour dormir. **Pendant la nuit, nos muscles sont au repos et n'accomplissent pas leur rôle de stabilisateur**. Ce qui signifie que si votre colonne vertébrale n'est pas en position neutre (position naturelle), **les ligaments, les muscles et les articulations peuvent être sous tension pendant une longue période** et vous causer des problèmes. Voici les positions de sommeil recommandées en physiothérapie.



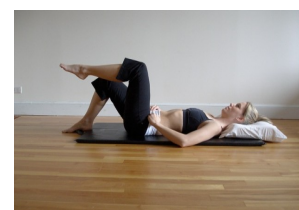
### L'importance des muscles stabilisateurs

**Notre corps possède son propre corset**. Ce sont les muscles profonds de l'abdomen qui ont ce rôle de stabilisation pour le dos. Les muscles des gens qui souffrent ou ont souvent des maux de dos sont souvent faibles, et cette faiblesse est la cause de récurrences ou de douleur chronique. Essayez les exercices suivants afin de **renforcer vos muscles stabilisateurs** et vous verrez!

Couchez-vous sur le dos et placez vos doigts sur le bas de l'abdomen afin de palper la contraction des muscles profonds. Tentez **d'entrer le nombril vers l'intérieur en expirant et contractez les muscles qui vous empêchent d'uriner** sans qu'il n'y ait de mouvement du dos. Vous devriez sentir une tension lente et profonde sous vos doigts; **ce sont vos muscles stabilisateurs!** N'oubliez pas de respirer continuellement pendant la contraction. Pratiquez-vous à maintenir une contraction légère pendant 10 secondes et répétez 10 fois. Si vous avez réussi sans que l'abdomen gonfle et sans que le dos ni le bassin bouge, vous pouvez passer au prochain exercice.



Dans la même position, activez vos muscles stabilisateurs. Ensuite, tout en gardant le dos et le bassin immobiles, amenez lentement un genou vers la poitrine jusqu'à ce que la cuisse soit verticale et la hanche à 90°. Revenez à la position de départ sans aucun mouvement du dos ou du bassin. Répétez avec l'autre jambe. Répétez la séquence 10 fois en respirant de façon régulière.



Si vous voulez en savoir plus, **consulter nos physiothérapeutes** pour avoir une évaluation spécifique à vos besoins. Votre dos vous remerciera!

**Conditionnement physique ♦ Kinésiologie ♦ Physiothérapie ♦ Massothérapie**