



World  
PT Day  
2024

# EXERCICE ET LOMBALGIE



**L'exercice s'est avéré être le traitement le plus utile pour la lombalgie. Il ne semble pas qu'un type d'exercice soit meilleur qu'un autre, le plus important est de rester actif et de le faire régulièrement. Votre kinésithérapeute vous aidera à trouver l'exercice qui vous convient.**



## L'exercice physique est utile en cas de lombalgie.

Il est très important pour votre rétablissement que vous restiez aussi actif que possible et que vous repreniez progressivement toutes vos activités habituelles. Commencez lentement et augmentez votre activité au fur et à mesure que vous gagnez en confiance.



## Le repos n'est pas utile, mais la reprise des mouvements et des activités habituelles l'est.

Un repos prolongé et l'absence d'activité peuvent entraîner une aggravation de la lombalgie, une plus grande incapacité, un rétablissement plus lent et un arrêt de travail plus long.



## L'exercice peut prévenir la récurrence de la lombalgie.

L'exercice physique peut prévenir de manière significative la réapparition de votre lombalgie.



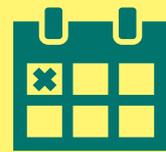
## Il est important de bouger avec confiance et sans peur en cas de lombalgie.

De nombreuses personnes commencent à bouger lentement et très prudemment. Cela tend vos muscles et les met à rude épreuve. Faire de l'exercice et bouger de manière détendue est bien meilleur pour le corps.



## Se sentir endolori après un exercice ne veut pas dire que votre corps est abîmé.

Les muscles qui n'ont pas été beaucoup sollicités s'endolorissent plus rapidement. La sensation de raideur et de douleur après un exercice signifie généralement que votre corps n'est pas encore habitué à l'activité, mais qu'il est en train de s'y adapter.



## Il est essentiel de faire de l'exercice régulièrement.

La quantité d'exercice que vous faites est probablement plus importante que le type d'exercice. C'est lorsqu'une personne inactive commence à faire de l'exercice que les bénéfices sont les plus importants. L'idéal est de faire au moins 30 minutes d'exercice par jour.



## L'exercice physique présente de nombreux autres avantages pour la santé.

L'exercice est très important pour la prévention et la gestion des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, mais aussi pour certains types de cancer, l'anxiété et la dépression.



## Les exercices de stabilité du tronc ne sont pas meilleurs que d'autres formes d'exercices.

Les exercices ciblant les abdominaux n'offrent pas de bénéfice particulier par rapport à d'autres types d'exercices actifs pour la lombalgie (par exemple la marche).



## Le meilleur exercice est celui que vous aimez.

Chaque personne est différente, trouvez un exercice que vous aimez et qui s'intègre facilement à votre mode de vie. La marche, la course à pied, le vélo, la natation, la musculation et les exercices d'aérobic peuvent tous soulager votre lombalgie.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 septembre  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)