

COMMENT MUSCLER SON DOS AU QUOTIDIEN ?

Le mal au dos est souvent lié à de mauvaises postures que l'on prend au travail, au volant, dans son canapé... Si l'on passe de longues heures en position assise, rien de tel que de renforcer sa musculature, améliorer sa posture, assouplir son dos et le remuscler pour prévenir et soulager les douleurs.

Voici nos conseils à appliquer chaque jour.

Une bonne posture se résume à un bon alignement.

En position assise ou debout, aligner les oreilles, les épaules et le bassin comme s'ils étaient suspendus à un fil pour que les muscles soient beaucoup moins sous tension.

Assouplir le haut du dos.

En position assise ou debout, lever les bras au-dessus de la tête, les mains collées. Pointer les coudes vers l'extérieur et laisser les épaules basses, puis expirer. Dans cette position, les côtes descendent, ce qui va étirer les muscles des bras et du haut du dos.

Pour étirer encore davantage le haut du dos, rester dans cette position 15 à 20 secondes et réinspirer en gonflant le ventre mais sans bouger les côtes.

Renforcer les abdos.

Pour renforcer le muscle transverse abdominal, il suffit de le contracter le plus souvent possible en rentrant le ventre comme pour attacher le bouton d'un pantalon trop ajusté. **Ce muscle est essentiel à la stabilité et à la protection du bas du dos. Il s'attache dans le dos sous les côtes, et fait le tour du tronc.**

Bouger, même en étant assis !

Lorsque l'on reste assis, le dos a tendance à s'arrondir, le bassin peut basculer vers l'arrière et accroître la tension dans le bas du dos.

Bouger régulièrement permet de limiter ces tensions.

Comment bouger sans quitter sa chaise ?

- 1 - Croiser et décroiser les jambes
- 2 - Respirer et surtout expirer permet de relâcher le diaphragme, muscle attaché aux vertèbres.

Expirer est donc un moyen simple de solliciter leurs articulations, surtout

en réunion lorsqu'il est difficile de se lever.

Les côtes descendent et le dos se détend.



RETROUVONS-NOUS
SUR [JOBDEVIE.FR](https://www.jobdevie.fr)

CULTURE PRÉVENTION
JOBDEVIE®