

Comment prévenir les douleurs du bas du dos¹

Le cyclisme est un sport de mouvements répétitifs. Durant une sortie de deux heures, les jambes d'un cycliste effectuent plus de 10 800 tours de pédales. Si vous avez tendance à presser sur vos pédales, le muscle profond du fléchisseur de hanche, le psoas, qui joint le bas du dos au muscle de devant de la hanche, est constamment sollicité. Ce n'est pas sans raison que les bouchers appellent ce muscle le filet-mignon ou le « tenderloin ». Il est la cause la plus fréquente des maux de dos, particulièrement chez les cyclistes qui sont presque constamment assis.

Pendant la sortie

Le meilleur conseil pour prévenir de tels maux est de changer sa position à intervalles réguliers en se levant sur ses pédales et en poussant les hanches vers l'avant. Toutefois, faites attention en réalisant cet étirement: faites-le doucement, car si vous étirez trop fort ou trop brusquement, le muscle pourra se raidir et causer une crampe. L'exercice devrait être confortable, i.e. sans douleur, s'il provoque de la douleur, arrêtez.

Après la sortie.

En position debout, tirez votre cheville droite envers vos fesses tout en raidissant les fessiers et en poussant légèrement votre hanche vers l'avant. Gardez cette position de 20 à 30 secondes. Répétez avec la jambe gauche.

Au coucher

Si vous êtes sujet aux douleurs du dos, effectuez cet étirement au lit :

- Étendez-vous sur le dos, vos fesses au bout du matelas, les jambes pendantes.
- Gardez votre dos à plat, tirez votre genou gauche vers votre poitrine tout en laissant votre hanche droite pendante.
- Augmenter la compression en raidissant votre fessier droit. Tenez de 20 à 30 secondes. Changez de côté et effectuez cet exercice 3 fois de chaque côté.

¹ Adapté de *Cycling Injury Prevention: Banish Lower Back Pain*. Selene Yeager.
<http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-22-18316-1,00.html>