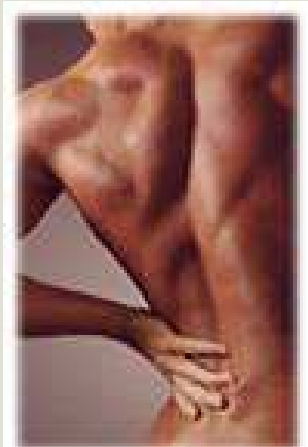




## Centre d'Entraînement Médical Rosemère

### *Maux de dos et exercices*



Avoir mal au dos n'est pas normal. Il existe des solutions pour vous aider.

Entre 70% et 85% de la population est touchée par des maux de dos à un moment de leur vie.

#### Comment l'exercice peut aider vos maux de dos ?

- ◆ Les exercices d'étirements permettent une meilleure mobilité (possibilité de mouvement) du bassin et de la colonne.
- ◆ Les exercices de renforcement permettent une meilleure stabilité lombaire.
- ◆ Attention! Les exercices doivent être personnalisés à votre condition, adaptés au problème et supervisés par un kinésiologue.

#### Comment prévenir les maux de dos ?

- ◆ Maintenir une bonne flexibilité des muscles du bas du dos et des jambes.
- ◆ Maintenir une stabilité musculaire entre les abdominaux et les muscles du dos.
- ◆ Avoir une bonne posture en tout temps (éviter les mouvements de torsion).
- ◆ Se maintenir en bonne condition physique.

**Pour plus d'information, consultez un membre de l'équipe**



Centre d'Entraînement Médical Rosemère  
400 ch. de la Grande-Côte, bureau 101  
Rosemère, J7A 1K7  
(450) 621-2734