

Conseils de l'ostéopathe Lombalgie du cavalier (Equitation)

1. Échauffement adapté

- **Exercices** : minimum 10 à 15 minutes avant de monter à cheval.
 - **Rotations du bassin** : effectuer des cercles lents dans un sens puis dans l'autre.
 - **Étirements dynamiques** : effectuer des fentes avant, incliner le tronc latéralement pour assouplir le dos.
 - **Mobilisation des épaules et du cou** : faire des mouvements circulaires pour assouplir le haut du corps.
 - **Étirements des ischio-jambiers** : ils sont liés à la posture du bassin et peuvent soulager la pression sur les lombaires.

2. Renforcement musculaire

- **Abdominaux profonds** : renforcement du transverse pour protéger le bas du dos (planches, exercices de gainage).
- **Muscles du dos** : renforcer les érecteurs du rachis, le grand dorsal et les lombaires avec des exercices comme les supermans ou le gainage dorsal.
- **Fessiers et cuisses** : renforcer les fessiers et les quadriceps pour assurer une meilleure stabilité du bassin (squats, ponts fessiers).
- **Exercices spécifiques** :
 - **Planche** (classique ou latérale) pour renforcer le tronc.
 - **Extensions lombaires** : sur un tapis, lever les bras et les jambes simultanément en maintenant quelques secondes.

3. Posture et techniques

- **Position en selle** :
 - Garder le dos droit mais détendu, sans cambrer excessivement.
 - Veiller à aligner les épaules, le bassin et les talons pour un bon équilibre.
 - Ne pas creuser le bas du dos en sur-compensant.

- **Technique de monture :**
 - Travailler le gainage et la stabilité du tronc pour minimiser les secousses.
 - Améliorer la technique d'assise dans les mouvements plus intenses comme le trot enlevé ou le galop.
 - Ne pas se pencher en avant ou en arrière excessivement, ce qui pourrait aggraver les tensions lombaires.

4. Gestion des entraînements

- **Progresser graduellement :** éviter les changements soudains dans la fréquence ou l'intensité des entraînements.
- **Variation des allures et disciplines :** alterner entre des séances plus intenses (sauts, dressage) et des activités plus douces comme les promenades ou le travail à pied pour réduire la pression sur les lombaires.
- **Repos et récupération :** intégrer des jours de repos pour permettre au corps de récupérer, notamment après une séance intense ou une compétition.

5. Récupération et étirements

- **Étirements à distance de l'effort :**
 - **Étirements du dos :** inclinaisons latérales, posture de l'enfant (yoga) pour détendre la colonne.
 - **Étirements des ischio-jambiers et des quadriceps :** souvent sollicités à cheval, ces muscles peuvent tirer sur les lombaires.
 - **Étirements des fessiers et des psoas :** aide à relâcher les tensions sur le bassin.
- **Récupération active :** une marche légère ou un travail à pied pour favoriser la circulation sanguine.
- **Hydratation :** bien s'hydrater aide à prévenir les courbatures et les tensions musculaires.

6. Traitement préventif chez l'ostéopathe

- **Bilan régulier :** même en l'absence de douleurs, des séances préventives peuvent corriger des déséquilibres avant qu'ils ne provoquent des symptômes.
- **Correction des désalignements :** l'ostéopathe peut ajuster la posture et le placement des articulations, soulageant ainsi les tensions lombaires.
- **Prévention des blessures :** en s'assurant que la colonne vertébrale et le bassin fonctionnent correctement, on peut éviter que des tensions mineures ne se transforment en blessures plus graves.



Exercices de renforcement lombaire



Retour au site principal