



## 6 tests pour évaluer vos risques de lombalgie

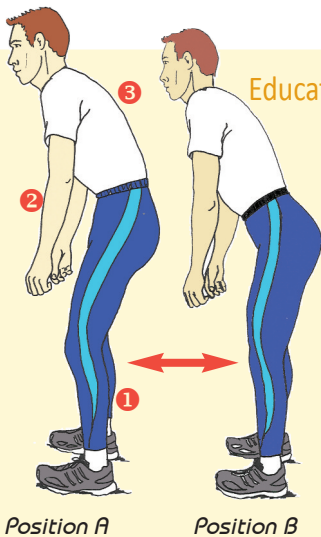
La prévention des lombalgies passe par le respect de certaines règles. Si elles ne sont pas respectées des compensations créatrices de problèmes se mettent en place.

Les 6 tests proposés évaluent vos forces et vos faiblesses. Les résultats obtenus permettront de vous orienter vers des conseils et des exercices personnalisés, visant à améliorer vos points faibles.

## Prêt... Partez !!!

Commencez d'abord par le test n° 1, puis le test n° 2, et ainsi de suite jusqu'au 6<sup>e</sup> test. Chaque test est coté de 0 à 2. Plus le score est élevé, plus les risques de lombalgie sont importants.

L'idéal est de réaliser ces tests avec une autre personne, notamment pour les tests 4 et 6 qui se réalisent avec un gros ballon.



### Educatif - maîtrise de la bascule du bassin - TEST n° 1

Êtes-vous capable de passer de la position A à la position B et vice versa, sans bouger les membres inférieurs ① et supérieurs ② et le haut du dos ③ ?

Score

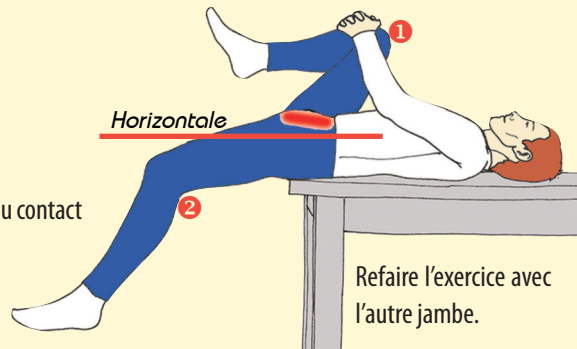
Oui	0
Non	2

### TEST n° 2 - Souplesse des muscles du pli de l'aîne (psoas)

Score

Vous êtes allongé sur le dos :

- les fesses en bout de table,
- pliez le genou et amenez-le au contact de la poitrine ①.



Refaire l'exercice avec l'autre jambe.

Observez la position de la cuisse ② par rapport à l'horizontale, elle doit être en dessous de celle-ci.

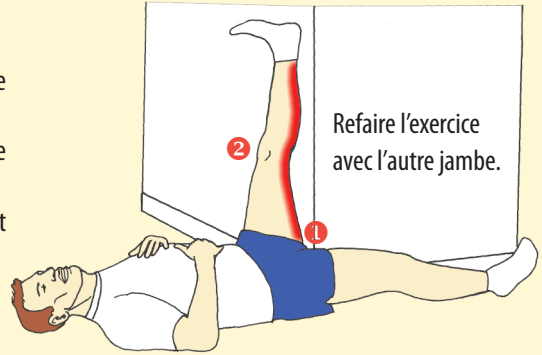
Oui	0
Non	2

## TEST n° 3 - Souplesse des muscles postérieurs des cuisses (ischio-jambiers)

Score

Vous êtes allongé sur le dos, à l'angle d'un mur :

- la fesse du côté à tester est contre le mur ①,
- essayez de tendre la jambe qui est contre le mur ②.



Refaire l'exercice avec l'autre jambe.

Observez la position du genou ②, il doit être tendu.

Oui	0
Non	2

## Endurance et force des muscles lombaires - TEST n° 4

Vous êtes allongé sur le ventre sur un Swiss ball bien gonflé :



Une tierce personne vous maintient les chevilles.

- le haut du bassin doit être situé au centre du ballon ①,
- placez vos mains au niveau de vos oreilles ②.

Un sujet bien musclé doit être capable de maintenir la position au moins 2 minutes 30.

Score

Supérieur à 2 minutes 30	0
Entre 1 et 2 minutes 29	1
Inférieur à 1 minute	2

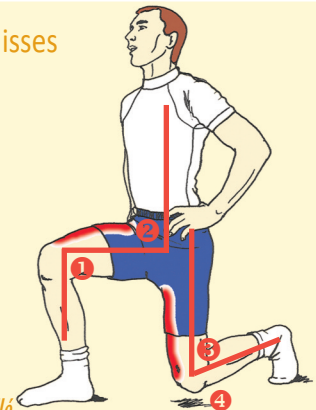
Déclenchez le chronomètre dès que le sujet a le corps aligné, l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Informez le sujet de temps toutes les 30 secondes.

## TEST n° 5 - Endurance et force des muscles des cuisses

Score

Depuis la position du "chevalier-servant", mettez en arrière votre jambe la plus forte :

- membre en avant : respectez un angle de 90° entre la jambe et la cuisse ①, et la cuisse et le buste ②,
- membre en arrière : respectez un angle de 90° entre la jambe arrière et la cuisse ③,
- décollez le genou qui est au sol de quelques cm ④.



Déclenchez le chronomètre dès que vous avez décollé le genou arrière du sol et l'arrêter lorsque vous avez reposé celui-ci sur le sol ou augmenté l'angle de la jambe arrière.

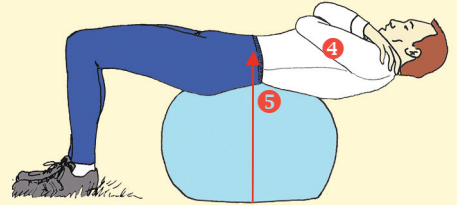
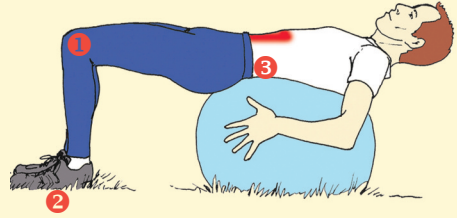
Supérieur à 1 minute	0
Entre 30 et 59 secondes	1
Inférieur à 30 secondes	2

# TEST n° 6 - Endurance et force des muscles des abdominaux

Vous êtes allongé le dos sur un Swiss ball bien gonflé :

- vos genoux sont fléchis à 90° ❶,
- les pieds sont en appui sur le sol ❷,
- les lombaires reposent sur le bord du ballon ❸ : position d'attente,
- les bras sont croisés sur la poitrine ❹

Avant de débiter le test, vous devez rentrer le ventre en soufflant.



Déclenchez le chronomètre dès que vous avez reculé sur le ballon (le haut du bassin doit être positionné au centre du ballon ❺).

Arrêtez le chronomètre, lorsque vous ne pouvez plus tenir la position.

Durant le test le ventre ne doit pas se "bomber".

## Score

Supérieur à 2 minutes	0
Entre 1 et 1 minute 19	1
Inférieur à 59 secondes	2

Additionnez vos scores aux différents tests et référez-vous aux commentaires ci-dessous.

Interprétation du résultat	
de 0 à 3	Peu de risque
de 4 à 7	Risques existants
de 8 à 12	Risques élevés

Si votre score final aux tests allume les voyants rouges, il va falloir vite réagir, le mal de dos vous guette.

Mais, la magie n'existe pas, apprenez à respecter les courbures de votre dos, changez vos mauvaises habitudes, étirez vos groupes musculaires raides et renforcez les muscles qui protègent votre dos... la réussite passe par là.

A vous maintenant, de mettre en application !

