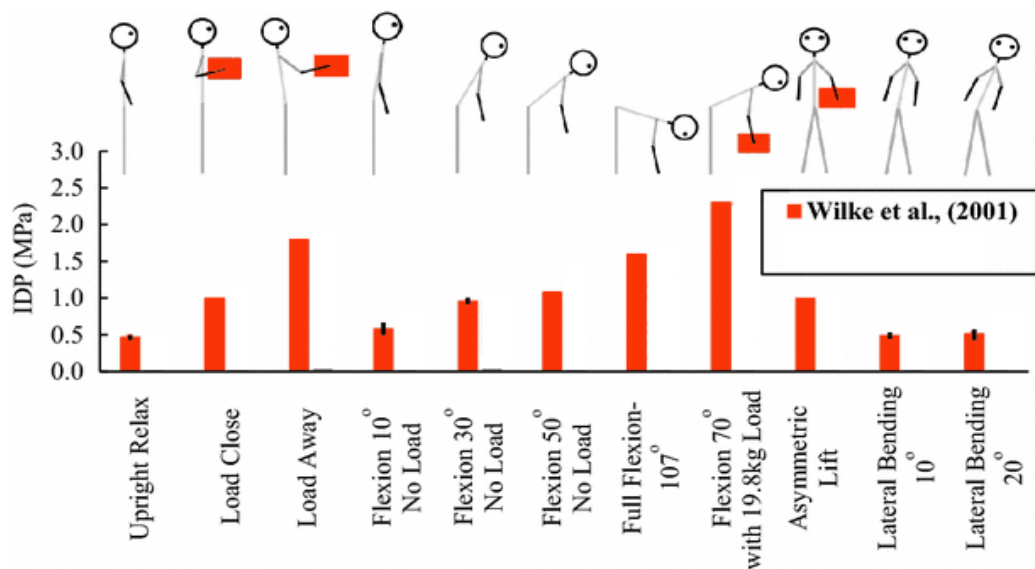


L'exercice peut-il aggraver une hernie discale ?

Une hernie discale est une blessure courante qui peut être très douloureuse et perturber la vie quotidienne. Le but d'un disque vertébral est d'absorber les pressions des mouvements quotidiens, mais lorsqu'il a été blessé, ces mêmes activités peuvent causer des dommages supplémentaires. En accordant à cette structure délicate un repos adéquat et en évitant les exercices exacerbant, vous pouvez favoriser la guérison et prévenir les lésions tissulaires prolongées.

De plus, pour assurer un bon rétablissement, il est important d'éviter les activités qui exercent une pression supplémentaire sur les disques situés entre les vertèbres. Cela peut signifier qu'il faut éviter de soulever des charges lourdes, d'effectuer des exercices plus intenses ou de se pencher et de se faire des torsions. Même des activités qui peuvent sembler inoffensives, comme rester assis pendant de longues périodes, conduire sur de longues distances ou dormir dans certaines positions, peuvent également exercer une pression excessive sur les disques et doivent être évitées si possible.

Au niveau biomécanique, les chercheurs ont déterminé que l'augmentation de la charge de compression sur la colonne vertébrale pourrait être un facteur important de l'augmentation de la pression intradiscale (pression hydrostatique) et du stress supplémentaire exercés sur l'anneau fibreux des disques intervertébraux, qui vont alors commencer à bomber et possiblement entraîner une aggravation de votre condition existante ou l'apparition de nouvelles lésions à vos disques.

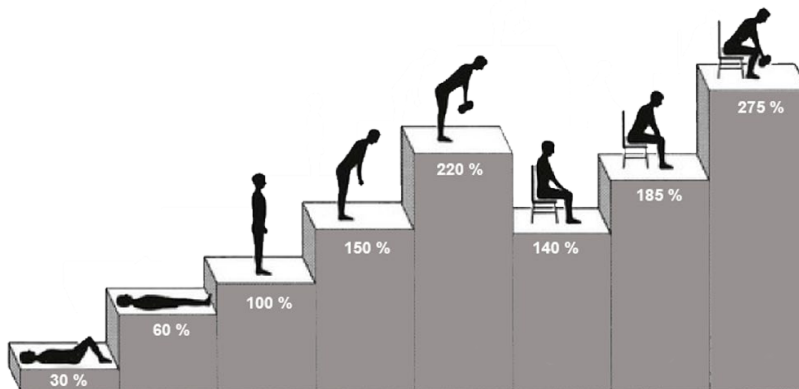


Graphique illustrant la pression intradiscale dans différentes circonstances: debout, penché, soulevant une charge, etc.

Cinq conseils de base pour protéger vos disques :

1. **Évitez de soulever des objets lourds** : pour protéger le bas de votre dos, évitez les activités qui nécessitent de soulever des objets lourds (plus de 15 kg) ou de se pencher à la taille. La flexion de la colonne vertébrale augmente considérablement le risque de blessure et de douleur, alors essayez de trouver d'autres moyens de déplacer les charges lourdes que vous pourriez avoir à porter.
2. **Ne portez pas de talon haut** : les chaussures à talons hauts ne sont pas recommandées aux personnes souffrant de problèmes lombaires, car elles exercent une pression supplémentaire sur la colonne vertébrale, ce qui peut entraîner un désalignement des vertèbres. Choisissez des chaussures plus confortables, comme des baskets ou des sandales, si possible.

3. **Faites des pauses fréquentes lorsque vous êtes assis** (à toutes les 45 minutes pour une durée d'une minute) : Les périodes prolongées en position assise peuvent être difficiles pour le bas du dos et lui faire plus de mal que de bien. Si vous avez un travail où vous êtes assis pendant de longues périodes, assurez-vous de vous lever souvent et de vous étirer ou de marcher toutes les quelques heures.
4. **Évitez les positions inconfortables** : lorsque vous soulevez ou portez quelque chose, essayez de ne pas vous mettre dans une position inconfortable, car cela pourrait solliciter les muscles du bas du dos et provoquer des douleurs ou des blessures. Pliez les genoux au lieu de vous pencher en avant lorsque vous ramassez des objets sur le sol. Ne soulevez pas non plus d'un seul côté – répartissez la charge entre les deux mains afin que les deux côtés du corps soient sollicités de la même manière.
5. **Dormez avec une bonne posture** : vous devez toujours dormir dans une position neutre, avec la colonne vertébrale correctement alignée, en vous allongeant sur le côté ou sur le dos (pas sur le ventre). Cela contribuera à réduire le stress et la tension dans le bas du dos, qui pourra ainsi se détendre complètement pendant le repos.



La pression intradiscale varie énormément selon la position de votre corps et la charge soulevée.

Des études médicales récentes ont révélé qu'un repos au lit trop prolongé pour une hernie discale ne favorise pas le processus de guérison.

En fait, une inactivité prolongée peut ralentir la guérison et même aggraver votre condition. L'évolution récente des recommandations de traitement, du repos à la thérapie physique, en est une preuve évidente. Bien qu'il puisse être tentant de rester au lit pendant des jours lorsque votre dos vous fait mal, il est préférable pour votre rétablissement de rester aussi actif que possible en pratiquant des exercices légers tout en évitant celles décrites plus bas.

Lorsqu'on a affaire à une hernie discale, il est important de comprendre comment faciliter sa guérison. Tout d'abord, il est recommandé de ne pas rester au lit pendant plus de deux jours consécutifs après avoir ressenti une douleur due à la hernie discale. Si le repos est une partie importante du processus de guérison, **rester trop inactif peut en fait aggraver votre état.**

En revanche, rester actif et pratiquer des activités physiques régulières est essentiel pour vous aider à guérir plus rapidement. Toutefois, il est important de noter que **le fait d'en faire trop ou de se surmener peut également avoir des effets négatifs et ralentir le processus de guérison.**



Il est donc préférable de trouver un équilibre entre le repos et l'activité afin de favoriser une guérison plus rapide d'une hernie discale. Il est également essentiel de parler à votre professionnel de la santé de votre plan de soins afin qu'il puisse vous conseiller et vous guider sur les types d'activités les mieux adaptées à votre état spécifique. Le respect de ces directives vous aidera à obtenir un soulagement à votre hernie discale le plus tôt possible !

Pour cette raison, il est préférable de trouver un équilibre entre se débarrasser de la douleur et éviter certaines activités, comme celles qui sont ci-dessous.

8 activités à faire avec modération pour éviter d'aggraver votre hernie discale




1. **Rester assis trop longtemps:** une position assise prolongée peut être très préjudiciable aux personnes souffrant d'une hernie discale (la pression interne du disque va doubler après 45 minutes assis). Assurez-vous de garder votre colonne vertébrale droite et vos épaules en arrière. En outre, veillez à ce que vos pieds soient bien à plat sur le sol et que vos cuisses restent parallèles au sol ; il peut également être utile de placer une serviette roulée ou un oreiller dans le creux de votre dos pour vous soutenir. Il est également bénéfique de faire des pauses régulières toutes les 45 minutes environ pour se lever et marcher pour une minute. Si possible, envisagez d'utiliser un bureau debout, mais n'oubliez pas de bouger au moins une fois par heure, même si ce n'est que pour quelques instants. Ces conseils peuvent aider les personnes souffrant d'une hernie discale à préserver la santé de leur colonne vertébrale et à éviter l'inconfort causé par une position assise prolongée.
2. **Se pencher:** se pencher et s'accroupir sont des activités courantes que de nombreuses personnes pratiquent régulièrement. Cependant, si elles ne sont pas effectuées correctement ou avec trop de force, elles peuvent entraîner une augmentation de la pression exercée sur vos disques et aggraver votre hernie discale. Pour éviter que cela ne se produise, il est préférable d'éviter de se pencher et de se baisser jusqu'à ce que les douleurs existantes aient disparu. Les activités courantes qui nécessitent de se pencher sont le jardinage, le nettoyage, le soulèvement d'objets sur le sol et le ramassage d'objets sur des étagères. Cependant, lorsque vous effectuez ces activités, vous devez veiller à utiliser une forme appropriée afin d'éviter de vous fatiguer le dos. Cela signifie que vous devez garder les genoux pliés lorsque vous soulevez ou portez des objets avec vos jambes plutôt qu'avec votre dos, utiliser un tabouret ou une échelle pour atteindre quelque chose de haut et utiliser un chariot ou un autre dispositif pour déplacer des objets lourds. En outre, si vous devez faire des activités qui impliquent de se pencher pendant des périodes prolongées, assurez-vous de faire des pauses fréquentes afin de permettre à votre corps de se reposer.
3. **Faire la lessive:** comme vous devez vous pencher pour soulever le panier, porter le panier à la salle de lavage, puis vous pencher plusieurs fois avant que la lessive ne soit terminée. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de le faire si vous le pouvez.
4. **Nourrir les animaux de compagnie:** bien que ce ne soit pas aussi fatigant que de faire le lavage, vous devez toujours vous pencher pour donner à manger et à boire aux animaux. Autant éviter cela si possible.
5. **Ramasser des articles:** lorsque vous vous penchez pour ramasser des objets plus légers, comme des vêtements posés sur le sol, n'oubliez pas que cela peut exercer une pression sur votre dos.


6. **Passer l'aspirateur:** passer l'aspirateur peut être une expérience douloureuse, mais avec la bonne posture, vous pouvez éviter d'aggraver votre hernie discale. Pour ménager votre dos, tenez l'aspirateur devant vous et déplacez-vous en marchant plutôt qu'en poussant et tirant – ce petit changement fera toute la différence !
7. **Travaux de jardinage:** Pour les personnes souffrant d'une hernie discale, les activités telles que le travail dans la cour et le jardinage doivent être effectuées avec prudence. Bien qu'une activité légère puisse favoriser le processus de guérison, il est important de maintenir une posture correcte pendant ces tâches en limitant les mouvements de flexion ou de torsion qui pourraient aggraver la douleur et entraver la récupération. En fin de compte, il est essentiel d'évaluer soigneusement chaque tâche avant de tenter tout travail physique intense.
8. **Dormez comme vous le faites normalement:** pour ceux qui souffrent d'une hernie discale, obtenir un sommeil réparateur peut sembler un objectif inatteignable. Cependant, il existe des modifications, que vous pouvez apporter à votre position de sommeil, qui pourraient atténuer l'inconfort et permettre un sommeil plus réparateur ! Pour les personnes qui dorment sur le dos, placez des serviettes enroulées entre le bas du dos et le matelas, tout en surélevant les jambes avec deux oreillers sous celles-ci. Le sommeil latéral est également bénéfique – mais veillez à changer de position chaque nuit afin de ne pas aggraver les douleurs de sciatique d'un côté ou de l'autre liées aux hernies discales.





Exercices à éviter avec une hernie discale


Vous vous remettez d'une hernie discale ? La sécurité avant tout ! S'il est important de rester actif pendant le processus de guérison, toutes les activités ne sont pas égales. Épargnez-vous quelques essais et erreurs en évitant tout exercice qui provoque de la douleur et profitez de cette liste de ressources pour des options plus sûres – votre corps vous remerciera plus tard ! Certains exercices peuvent exercer une pression sur la colonne vertébrale et aggraver les symptômes. Pour éviter d'exacerber davantage les choses, il faut généralement éviter ces exercices :

-  **Soulever des poids:** pour assurer votre sécurité et votre bien-être, il est préférable de s'abstenir de soulever des poids de plus de 15 kg si vous avez été diagnostiqué avec une hernie discale. Vous pouvez toutefois faire du bench press ou banc incliné à 45 degrés.
-  **S'étirer:** pour les personnes souffrant d'une hernie discale, les experts suggèrent d'éviter les étirements des ischiojambiers pour une santé optimale du dos. Ces exercices peuvent être particulièrement éprouvants pour les vertèbres déjà délicates dans cette situation et doivent être évités à tout prix.
-  **Redressements assis:** Le renforcement des muscles centraux est important, mais cet exercice particulier exerce une pression excessive sur les disques du bas du dos, ce qui peut irriter davantage les problèmes discaux existants.

 **Squats:** Les personnes ayant subi une hernie discale doivent faire preuve de prudence lorsqu'il s'agit de faire des squats – ce type d'exercice peut aggraver l'état existant et produire des conséquences indésirables.


 **Leg Press :** Le “Leg Press” est un excellent exercice pour développer la force et la tonicité du bas du corps ; cependant, elle n'est pas recommandée pour les personnes souffrant d'une hernie discale. Le “leg curl” pour l'avant ou arrière des cuisses est acceptable, une jambe à la fois en alternant, avec un poids léger pour éviter de cambrer le bas du dos.


 **Sauter à la corde:** pour les personnes diagnostiquées avec une hernie discale, le saut à la corde doit être fermement évité en raison du stress potentiel qu'il exerce sur la colonne vertébrale. Des modifications de l'activité sont nécessaires afin de faciliter le rétablissement et de prévenir d'autres blessures.


 **Deadlifts:** bien que les “deadlifts” soient un moyen efficace de renforcer votre chaîne postérieure, les personnes souffrant de douleurs causées par une hernie discale doivent savoir qu'elles risquent d'aggraver leur état et rechercher d'autres formes d'exercice en conséquence.


Sports à éviter quand on souffre d'une hernie discale






Prenez des précautions supplémentaires si vous avez une hernie discale ; la plupart des activités physiques doivent être mises en attente jusqu'à la guérison de la blessure. Cependant, certains sports peuvent encore être pratiqués en toute sécurité – veillez simplement à rester à l'écart de ceux qui sont connus pour exercer une pression inutile sur votre colonne vertébrale. Pour des résultats optimaux, il est préférable de consulter un expert expérimenté dans le traitement de la hernie discale qui vous aidera à identifier les mouvements les plus sûrs pour votre état !

 **Tout exercice qui nécessite une torsion:** Lorsque vous souffrez d'une hernie discale, l'exercice peut être à la fois bénéfique et néfaste. Pour maximiser la guérison tout en minimisant la douleur, tout exercice impliquant des torsions et des flexions à la taille doit être évité jusqu'à ce que la guérison soit complète.

 **Sports de contact:** Pour les personnes souffrant d'une hernie discale, la pratique de sports de contact comme le football, le rugby et le hockey peut potentiellement entraîner des blessures supplémentaires. Il est donc recommandé d'éviter ces activités dans la mesure du possible.

 **Jogging:** Si vous souffrez d'une hernie discale, il est important d'éviter les activités telles que le jogging qui pourraient aggraver votre état. Les sports à fort impact comme le jogging peuvent s'avérer délicats en raison de leur nature cahotante et répétitive. Prenez les précautions nécessaires et concentrez-vous plutôt sur des activités ayant un impact minimal.

 **Entraînement aérobique:** Pour éviter toute blessure supplémentaire, évitez de pratiquer des activités d'aérobique à fort impact avec une hernie discale afin de garantir un bon rétablissement. Vous pouvez remplacer ces exercices par le vélo elliptique.

-  **Golf:** Le golf peut être une activité agréable, mais si vous souffrez d'une hernie discale, soyez prudent. Les mouvements de torsion peuvent entraîner une gêne et une exacerbation potentielle de la blessure. Il est donc préférable d'attendre d'être complètement rétabli avant de frapper les verts !
-  **Vélo:** Faire un tour de vélo peut être préjudiciable pour les personnes souffrant d'une hernie discale. La position penchée en avant qu'implique le vélo peut amplifier la pression exercée sur les disques, entraînant des complications potentiellement graves. Par conséquent, il est préférable de renoncer à cette activité si vous souffrez d'une telle condition préexistante.
-  **Yoga:** Lorsque vous souffrez d'une hernie discale, il est préférable d'être prudent lorsque vous vous engagez dans des activités physiques comme le yoga. Au lieu de risquer de vous blesser davantage ou de vous sentir mal à l'aise, envisagez d'autres exercices mieux adaptés à votre état actuel.
-  **Natation:** La natation est un excellent moyen de faire de l'exercice, mais elle peut être préjudiciable si vous avez une hernie discale. Pour éviter d'exercer une pression sur vos disques lombaires et d'aggraver la blessure, évitez de faire des longueurs de piscine avec le bas du dos dans une posture fortement arquée.
-  **Marche:** Lorsque vous souffrez d'une hernie discale, il est important de faire attention au choix de la surface lorsque vous marchez. L'asphalte et le béton peuvent provoquer des impacts excessifs sur les disques du bas du dos. Un terrain alternatif plus mou et sans trop de dénivellation pourrait convenir. Ne pas dépasser votre seuil de douleur.

Exercices à éviter pour la hernie discale cervicale

L'exercice reste un facteur crucial pour éviter les hernies discales, mais si vous en souffrez, certaines activités spécifiques doivent être évitées. Il est impératif d'éviter les exercices qui exercent une pression sur la colonne vertébrale ou qui désalignent votre cou et vos épaules ; ceux-ci peuvent aggraver la condition. Gardez en tête que les mêmes principes de torsion et d'impact aux disques du bas du dos s'appliquent à ceux du cou. Par exemple, il faut éviter de transporter des sacs d'épicerie trop lourds ou d'effectuer des exercices qui impliquent de soulever des poids au-dessus des épaules.

Conclusion



Une hernie discale est une blessure grave qui nécessite des soins et de l'attention pendant le processus de guérison afin d'assurer un bon rétablissement. En prenant des mesures de précaution, comme éviter les activités qui exercent une pression supplémentaire sur les disques situés entre les vertèbres, trouver des alternatives pour les tâches nécessaires comme soulever des objets lourds ou conduire sur de longues distances, et s'assurer que votre position de sommeil est confortable, mais vous soutient tout en minimisant la pression sur votre colonne vertébrale, vous pouvez accélérer le processus de guérison afin de vous sentir à nouveau au mieux de votre forme bientôt ! En prenant les précautions nécessaires pendant la période de traitement et de rétablissement, les personnes souffrant d'une hernie discale ont d'excellentes chances de se rétablir complètement !

Clinique TAGMED

Terrebonne

1150 rue Lévis, suite 200, Terrebonne, QC, J6W 5S6
(450) 704-4447

[Prendre un rendez-vous en ligne](#)

Clinique TAGMED

Montréal

1140 ave Beaumont, Mont-Royal, QC, H3P 3E5
1-877-672-9060

[Prendre un rendez-vous en ligne](#)