Le sport permet-il de lutter contre le mal de dos ?

La plupart du temps nous pensons que le mal au dos ne permet pas de pratiquer d'activités physiques ou de sport. Mais avons-nous raison ? Le mal de dos réputé pour être le mal du siècle touche un grand nombre de personnes en France. Nos ancêtres préhistoriques contrairement à nous possédaient des modes de vie basés sur l'exercice physique pratique (tel que la chasse, la cueillette et les déplacements) sollicitant ainsi l'appareil locomoteur et musculaire. Nos modes de vie ont tendance à nous clouer dans nos fauteuils et nos canapés ou encore dans nos voitures diminuant ainsi la pratique du sport et des activités physiques. Nous devenons s sédentaires si nous n'y prenons pas garde avec pour conséquence une diminution du tonus musculaire préjudiciable au maintien de nos squelettes et facilitant **le mal de dos.**

Sport et mal de dos

Contrairement aux idées reçues le sport n’est pas incompatible avec **le mal de dos**. Le sport permet de développer les muscles profonds du dos et de protéger les disques intervertébraux .Il existe des exercices pour lutter contre les douleurs dorsales. Découvrez le top 5 des exercices proposés par la méthode Fitnext dans cette vidéo :

- des exercices de gainage
- le rowing
- les pompes
- soulevé de terre