

Existe-t-il un lien entre exercices d'étirement, musculation et maux de dos?

Source

Sandler RD et coll. (2014) **Are flexibility and muscle-strengthening activities associated with a higher risk of developing low back pain?** *J Sci Med Sport* 17:361-5.

Les maux de dos constituent l'une des causes de consultation médicale les plus fréquentes. En effet, plus de 80 % de la population consultera un spécialiste pour cette raison à un moment de sa vie. Les causes varient : manque de force, mauvaise posture ou déséquilibre musculaire. Certaines études suggèrent qu'une trop grande flexibilité pourrait être en cause. Le but de cette recherche était d'examiner l'association entre les exercices de flexibilité, la musculation et les douleurs lombaires.

L'étude a été menée pendant cinq ans auprès de 4610 employés de bureau, dont 83 % étaient des hommes. Les participants ont été interrogés sur la nature de leurs exercices de musculation (ex. poids libres, appareils ou autres) et de flexibilité (ex. dynamiques ou statiques) qu'ils faisaient.

Résultats

Pendant cette période de cinq ans, 12,8 % des participants ont rapporté souffrir de maux de dos. Ceux et celles qui faisaient de la musculation (43 %) et des exercices de flexibilité (35,4 %) étaient de façon générale plus minces, en meilleure condition physique et ne fumaient pas. Ils avaient un bon contrôle glycémique et un taux inférieur de cholestérol.

La musculation à l'aide d'appareils et les étirements statiques ont été associés à une augmentation du risque d'éprouver des maux de dos, ce qui n'était pas le cas de la musculation avec des poids libres ou d'autres formes d'exercices de flexibilité.

Bien que considérée comme étant plus sécuritaire, les exercices de musculation à l'aide d'appareils permettraient d'augmenter la force des principaux muscles mis en action, sans toutefois développer la stabilité des structures adjacentes, ce qui pourrait contribuer à une augmentation du risque de douleurs lombaires. Quant aux étirements, le fait d'aller au-delà de ses limites pourrait inhiber les signaux de douleur, ce qui provoquerait une augmentation des dommages à la région lombaire.

Cette étude fait ressortir l'intérêt d'utiliser des poids libres en musculation et d'effectuer des exercices de flexibilité dynamiques. D'autres



recherches sont requises pour préciser la meilleure formule d'activité physique pour la santé lombaire.

Joanie Caron et Guy Thibault