

Maux de dos chroniques : effets bénéfiques des exercices avec ballon suisse

Source

Chung S et coll. (2013) **Effects of stabilization exercise using a ball on multifidus cross-sectional area in patients with chronic low back pain.** *J Sports Sci Med* 12:533-41.

Les maux de dos représentent un problème de santé important qui engendre aussi son lot de conséquences socioéconomiques : coûts en soins de santé, absentéisme au travail, etc. De 5 à 10 % des maux de dos persistent même plus de trois mois. D'après des études récentes, des exercices de renforcement des muscles stabilisateurs et de contrôle de la mobilité sont indiqués pour la prévention et le traitement des maux de dos. Les exercices avec ballon permettraient à la fois d'atteindre un niveau de difficulté assez élevé, de solliciter une variété de groupes musculaires et de stimuler l'équilibre dynamique.

Les auteurs de cette étude ont comparé, chez 28 personnes souffrant de maux de dos chroniques, les effets de deux programmes d'exercices (avec et sans ballon) sur différents éléments de la santé lombaire.

Les sujets ont été divisés en deux groupes : groupe expérimental (exercices avec ballon) et groupe témoin (exercices au sol). Ils ont participé à trois séances par semaine, pendant huit semaines. Les paramètres suivants ont été évalués : force musculaire, équilibre, douleur et capacité fonctionnelle.

Résultats

Dans les deux groupes, des effets bénéfiques ont été rapportés pour l'ensemble des paramètres. Toutefois, chez les sujets du groupe expérimental, on a observé des augmentations plus importantes de la capacité fonctionnelle et du volume musculaire des muscles multifides associés aux régions L4 et L5.

Un programme d'exercices avec ou sans ballon a donc sa place dans le traitement de maux de dos chroniques. Toutefois, les exercices avec ballon sont à privilégier, puisqu'ils sont associés à des effets bénéfiques plus importants.

Joanie Caron et Guy Thibault