

QUEL SPORT POUR MOI ?¹

UPSA vous accompagne dans la prise en charge de vos douleurs au quotidien. Nous vous proposons cette infographie qui donne une explication visuelle des sports compatibles ou non en cas de lombalgie commune après rééducation.



BOUGER EST TOUJOURS INDIQUÉ cependant pour être bénéfique, l'activité physique doit être régulière et adaptée à votre condition physique.



VOTRE MÉDECIN PEUT VOUS AIDER à choisir cette activité physique. Pour plus de renseignements, demandez un avis médical.

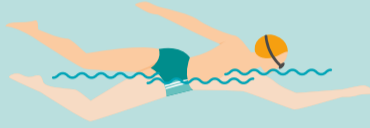
À FAVORISER du fait de gestes doux et maîtrisés



Activités physiques modérées



Vélo de ville ou VTC



Natation excepté papillon



Marche



Pilates, Taï Chi

À CONSIDÉRER si pratiqués à faible intensité



Tennis sur terre battue et sans service



Course à pieds avec port de chaussures adaptées



Judo et arts martiaux



Golf après échauffement



Gymnastique hors rythmique



Équitation supervisée, en loisir

À ÉVITER du fait de sollicitations brutales, répétées, soudaines



Jeux de ballons

Cette liste d'activités n'est pas exhaustive. Pour toutes activités non mentionnées, demandez conseil à votre médecin.



ÉCHAUFFEZ-VOUS BIEN avant la pratique de toute activité sportive et assurez vous d'utiliser le matériel adéquat !