

## Top 22 des sports bons pour le dos

### Top 22 des sports bons pour le dos

La pratique de certaines activités physiques et sportives peut provoquer des lésions, des douleurs rachidiennes aiguës ou chroniques voire aggraver des pathologies déjà existantes. Mais le mal de dos ne constitue pas pour autant une contre-indication à la pratique d'une activité physique, bien au contraire ! Des muscles solides assurent en effet un maintien efficace de la colonne vertébrale.

Si vous souffrez du dos (tassement vertébral, pincement discal, hernie...), voici donc les sports les plus indiqués selon Nicolas Bertrand, kinésithérapeute-ostéopathe, fondateur de la méthode Macadam Tonic ([www.macadamtonic.com](http://www.macadamtonic.com)) et auteur de *La Leçon pour votre dos* (Flammarion).

Anne-Flore Gaspar-Lolliot,

Nos dossiers pour en savoir plus [Sport et mal de dos](#) [Mal de dos : comment faire face au mal de dos ?](#)



# Top 22 des sports bons pour le dos



Enregistrer sur Facebook



22 / 23

## Le Huber® Motion Lab

**Pourquoi c'est bon pour le dos ?**

Très souvent, les douleurs dorsales sont dues à un problème de déséquilibre. Cette machine présente l'avantage de rééquilibrer les muscles profonds et de mieux stabiliser la colonne. Elle est beaucoup utilisée dans le milieu sportif, même de haut niveau, car très efficace. Dernier point non négligeable, la "machine du dos" signée LPG permet de prendre conscience de son dos, de le resituer dans l'espace, de se repositionner et d'apprendre à reconnaître les bons mouvements. Alors on file chez un kiné spécialisé pour l'essayer et l'adopter.

**Nos dossiers pour en savoir plus**

*[Sport et mal de dos](#)*  
*[Mal de dos : comment faire face au mal de dos ?](#)*

**En parler sur nos forums**

*[Forum Sport et Santé](#)*

Le 27 Octobre 2017

[www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/sports-bons-pour-le-dos/le-huber-motion-lab](http://www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/sports-bons-pour-le-dos/le-huber-motion-lab)