



For people with chronic low back pain, and based on their clinical presentation or symptomatology, we suggest recommending the following exercises. Clinicians should encourage patients to progress from Level I exercises (easier) to Level III (more difficult) as their symptoms ease and levels of discomfort decline. They should choose the most suitable exercises and stretches according to their clinical expertise and patient preference.

Level 1: Mobility

- Knee to chest stretch (single & double)
- Child's pose / Prayer stretch
- Spinal rotation
- Pelvic tilts

Level 2a: Strengthening (stability) & motor control

- Multifidi activation
- Transverse abdominis activation
- Bird dog
- Supine bridge

Level 2b: Stretching

- Quadriceps stretching
- Figure 4 stretch
- Hip flexor stretching
- Hamstring stretching

Level 3: Strengthening/Endurance

- Side plank
- Modified curl up

N.B. Should patients experience any increase in pain or symptoms as a result of these exercises, they should discuss this with their clinician. Patients with discogenic pain should be cautious when performing flexion exercises.



Pour les personnes souffrant de lombalgie chronique et en fonction de leur présentation clinique ou symptomatologie, nous vous suggérons de recommander les exercices suivants. Les cliniciens devraient encourager les patients à passer d'exercices de niveau I (plus faciles) au niveau III (plus difficiles) à mesure que leurs symptômes s'atténuent et que les niveaux d'inconfort diminuent. Les cliniciens devraient choisir les exercices et les étirements les plus appropriés en fonction de leur expertise clinique et de la préférence du patient.

Niveau 1: Mobilité

- Étirement genou-poitrine (simple & double)
- Position de l'enfant/ Prière
- Rotation du dos
- Bascule du bassin

Niveau 2a: Renforcement (stabilité) & contrôle moteur

- Activation des multifides
- Activation du transverse de l'abdomen
- Stabilisation du dos (chien pointeur)
- Pont

Niveau 2b: Étirement

- Étirement du quadriceps
- Étirement des fessiers (figure en 4)
- Étirement des fléchisseurs de la hanche
- Étirement des ischio-jambiers

Niveau 3: Renforcement/Endurance

- Planche latérale
- Renforcement des abdominaux: demi-flexion du tronc

N.B. Si les patients ressentent une augmentation de la douleur ou des symptômes à la suite de ces exercices, ils devraient en discuter avec leur clinicien. Les patients souffrant de douleur discogénique doivent être prudents lorsqu'ils effectuent des exercices de flexion.