



Kinevir.com

**Rééducation lombaire:
Scoliose lombaire**



Notes :

1 Étirement lombaire (scoliose)



Réps: 3 Tenir: 30 s

****CET ÉTIREMENT EST EN FONCTION D'UNE SCOLIOSE THORACIQUE DROITE ET LOMBAIRE GAUCHE*****

Le but de cet exercice est d'étirer les muscles contracturés de la région lombaire.

Tenez-vous debout puis placez le pied droit devant.

Placez le pied gauche derrière et légèrement surélevé (sur des livres par exemple) afin d'élever la hanche/région lombaire du côté gauche.

Tenez cette position pour le temps recommandé.

2 Étirement latéral sur ballon



Réps: 3 Tenir: 30 s

Couchez-vous de côté sur un ballon suisse.

Placez la jambe supérieure devant et la jambe inférieure derrière, les pieds larges pour stabiliser le bassin.

Levez le bras supérieur au-dessus de la tête et gardez le bras inférieur abaissé.

Maintenez la position d'étirement selon les recommandations.



3 Étirement des muscles du dos



Réps: 3 Tenir: 30 s

Placez-vous à quatre pattes.

Arrondissez le dos en poussant sur les mains et maintenez la position pour la durée recommandée.

Sans bouger les mains, descendez les fesses sur les talons.

De cette position, avancez les mains.

Tenez la position d'étirement pour la durée recommandée.



4 Extension lombaire passive

Réps: 3 Tenir: 30 s



Couchez-vous sur le ventre avec les mains à la hauteur du visage.



Soulevez graduellement la tête ensuite le tronc jusqu'au bas du dos en vous allongeant et en poussant avec vos bras tout en relâchant les fesses et en gardant le bassin au sol.

Étirez le dos jusqu'au début de l'inconfort redescendez lentement et répétez

5 Étirement en rotation lombaire

Réps: 3 Tenir: 30 s



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol.



Laissez tomber les genoux sur le côté en les gardant ensemble puis assistez le mouvement en appliquant une légère pression sur le genou supérieur avec la main opposée.

Maintenez pour la durée prescrite.

Gardez les épaules au sol durant l'exercice.

6 Étirement iliopsoas

Réps: 3 Tenir: 30 s



Sur un genou, commencez à transférer ou pousser le pelvis vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Tenez pour la durée indiquée.



7 Pont fessier

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s



Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.
Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.
Revenez en position initiale et répétez.



8 Planche abdominale

Réps: 10 Tenir: 30 s



Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré.
Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.
Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.



9 Extension dos/bras/jambes

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s



Couchez-vous sur le ventre, les mains à vos côtés.
Amenez vos bras à vos oreilles.
Rentrez le menton et soulevez la tête, les épaules, les bras et les jambes du sol.
Baissez votre tête, vos épaules, vos bras et vos jambes au sol.



10 Renf. lombaire scoliose



Séries: 5 Réps: 10

****CET ÉTIREMENT EST EN FONCTION D'UNE SCOLIOSE THORACIQUE DROITE ET LOMBAIRE GAUCHE****

Le but de cet exercice est de renforcer spécifiquement les muscles affaiblis le long de la colonne vertébrale dans la région lombaire.

Tenez-vous debout avec le pied droit légèrement surélevé (sur un livre par exemple).

Placez un élastique autour de la cheville gauche puis ramenez la jambe vers l'arrière afin de la déposer sur une pile de livres qui doit être plus haute que celle du pied droit.

Répétez selon prescription.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com