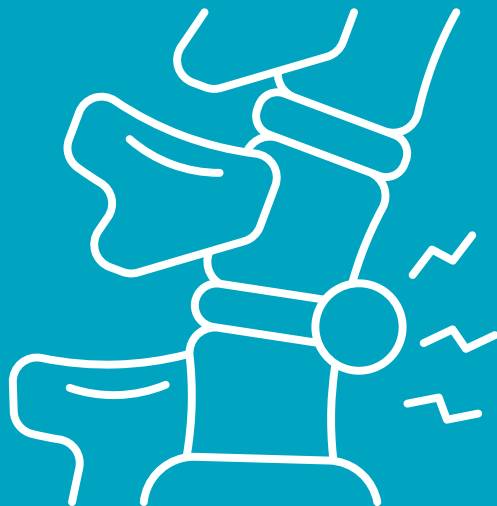




Kinevir.com

Rééducation des lombaires :
Cruralgie





Notes :

A effectuer tous les jours, et lorsque les douleurs à l'avant de la cuisse apparaissent.

1

Mobilisation neurale PKB

Réps: 10 répétitions Durée: 3 secondes



Couchez-vous sur le ventre sur une surface élevée (table ou lit) avec une jambe droite en appui au sol et l'autre sur le lit.

Pliez la jambe qui est sur le lit (talon vers fesse) et maintenez la position lorsque vous ressentez une légère sensation d'étirement. Répétez.



2

Glissement du nerf fémoral

Réps: 10 répétitions Durée: 3 secondes



Couchez-vous confortablement sur le ventre avec les coudes fléchis afin d'être appuyé sur vos avant-bras.

Commencez par fléchir le genou du côté impliqué autant que possible, en gardant la cuisse sur la table.

Ensuite, redescendez la jambe sur la table au même moment que vous soulevez le tronc vers le haut en poussant avec vos avant-bras.



Alternez entre ces mouvements, fléchir le genou et faire une extension du tronc.

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