



Kinevir.com

Rééducation des lombaires :
Lombalgie aigue





Notes :

Les étirements peuvent déjà être effectués en subaiguë s'ils ne provoquent pas de douleurs. Dès que vos douleurs le permettent vous pouvez débiter les exercices (4 à 7).

1 Étirement des muscles du dos



Réps: 3 Tenir: 30 sec

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.



2 Extension lombaire passive

Réps: 3 Tenir: 30 sec

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



3 Étirement en rotation lombaire

Réps: 3 Tenir: 30 sec

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.





4 **Extension lombaire**

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec

Couchez-vous sur le ventre avec les pieds au sol.



Amenez vos coudes près de votre corps avec les bras fléchis et les mains soulevées. Serrez les omoplates ensemble et vers le bas.



En gardant votre menton rentré, prenez une inspiration puis, sur l'expiration, soulevez lentement la poitrine du sol en utilisant vos muscles lombaires.

Abaissez lentement puis répétez.

5 **Soulevé de terre jambe tendue**

Séries: 4 Réps: 12



Placez-vous debout, les genoux légèrement fléchis avec les bras de chaque côté et un poids dans chaque main.

Tout en gardant le dos droit et les fesses sorties (reculez les hanches), penchez-vous vers l'avant en pliant aux hanches jusqu'à la sensation d'étirement derrière les cuisses.



Revenez lentement en position debout en utilisant les fessiers et les ischio-jambiers (muscles derrière les cuisses) pour la remontée.

Gardez le dos droit, le menton rentré et les épaules reculées, pendant tout l'exercice.



6 Renf. CL et érecteurs



Séries: 3 Réps: 10 Autre: de chaque coté

Tenez-vous debout en tenant un poids du côté opposé.
Inclinez lentement du côté opposé au poids et tenez pour la durée recommandée.



Revenez lentement en position droite.
Répétez.

7 Rotation sur un genou



Séries: 4 Réps: 12

Placez-vous sur un genou avec l'autre pied à plat au sol devant-vous.

Allongez la colonne en restant bien droit et en évitant de vous pencher devant.

Étirez les bras devant la poitrine en tenant une balle ou un cercle de pilates ou similaire puis tournez le tronc complètement d'un côté avec les bras tendus devant.

Revenez au centre.

Tournez de l'autre côté.

Tentez de garder les bras directement devant la poitrine durant le mouvement.

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