



Kinevir.com

Rééducation des lombaires :
Sciatalgie





Notes :

Si lors de l'extension du genou ou la flexion de la tête, les douleurs augmentent, réduisez les amplitudes pour répéter un geste sous le seuil de la douleur.

1 Mobilité neurale SLUMP

Réps: 10



Assoyez-vous sur une chaise ou un tabouret.

Placez vos mains ensemble derrière le dos, arrondissez le bas du dos et penchez la tête vers le bas.



Pendant que vous allongez la jambe, relevez la tête.

Pendant que vous penchez la tête vers le bas, redescendez le pied.

Répétez la séquence.

2 Mobilité neurale SLR

Réps: 10



Couchez-vous sur le dos et saisissez l'arrière du genou de la jambe atteinte avec vos deux mains et tirez votre genou vers votre ventre.



Étendez lentement votre jambe en levant le pied vers le plafond jusqu'au début d'une sensation d'étirement tout en maintenant les fesses au sol. Revenez lentement à la position initiale.

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