

# Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

## Principe d'EXTENSION en 1/2 GRENOUILLE DROITE

Date :

Pour :

### Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le dos et surtout dans la jambe.
- 8 à 10 fois par jour même si pas de douleurs = toutes les 2 heures.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout LENTEMENT.

### Exercice :

#### Etape 1 : Mise en place du membre inférieur DROIT



- De la position à plat ventre (au sol ou sur un lit)
- Replier le membre inférieur DROIT sur le coté.
- Option : Décaler le bassin du coté opposé de la douleur (Ici douleur à droite).

#### Etape 2 : « Fausses pompes en 1/2 GRENOUILLE DROITE»:



- Mains au niveau de la tête (ou au niveau des épaules).
- Tendre les coudes et lever la tête.
- En gardant le bassin au sol et décalé, le plus possible,
- Chercher à aller plus loin graduellement en fonction de la douleur.
- Faire des séries 10 à 15 extensions.
- En progression des forces : coudes tendus, faire un « soupir » en laissant descendre le bassin vers le sol (sur les derniers mouvements).

### Posologie :

répétitions,

séries par jour.

### Remarques :

- L'apparition de « nouvelles » douleurs (ex: courbatures) est normale.
- La centralisation de vos symptômes (déplacement de la douleur vers la colonne) est un très bon signe, même si elle s'accompagne d'une augmentation temporaire des douleurs les plus centrales.
- Si les symptômes augmentent ou s'éloignent de la colonne avec la répétition des exercices, arrêtez-les jusqu'à la prochaine séance, et prenez contact avec votre kinésithérapeute.