

# Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

## Principe d'EXTENSION STATIQUE

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 N°1 : Se décontracter à Plat Ventre



- Au moins 2 minutes.
- Si nécessaire mettre un coussin sous le ventre au début, puis le retirer lorsque la douleur diminue.
- Talons tournés en dehors, fessiers relâchés.

#### ☐ Exercice N° 2 : posture en position du « SPHINX » :



- Au moins 2 minutes,
- En respirant calmement
- = Se décontracter lors de l'expiration.
- Possibilité de répéter l'exercice plusieurs fois de suite.

#### ☐ Exercice N° 3 : Posture en Extension



- Au moins 2 minutes,
- En respirant calmement
- Utiliser des coussins pour monter progressivement
- Possibilité d'utiliser tête de lit qui se relève
- **Redescendre progressivement**

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.