

# Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

## Principe d'EXTENSION DEBOUT

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 position de départ



De Profil



De Dos

- Debout, pieds écartés largeur bassin
- Mettre les mains sur les fesses ou le bas du dos.

#### Etape 2 : Se pencher en arrière debout



- Se pencher en arrière le plus possible.
- Séries de 10 à 15 répétitions en fonction de la douleur.
- A exécuter après tout effort penché ou toute inclinaison en avant, station assise prolongée ...  
= annuler les contraintes négatives.

### 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.