

Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

Principe de FLEXION

Date :

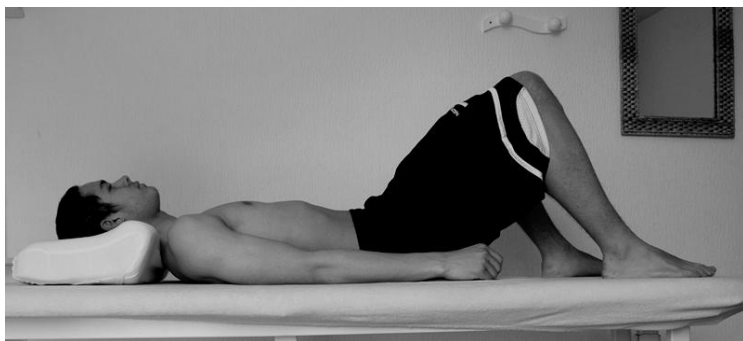
Pour :

Règles communes :

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

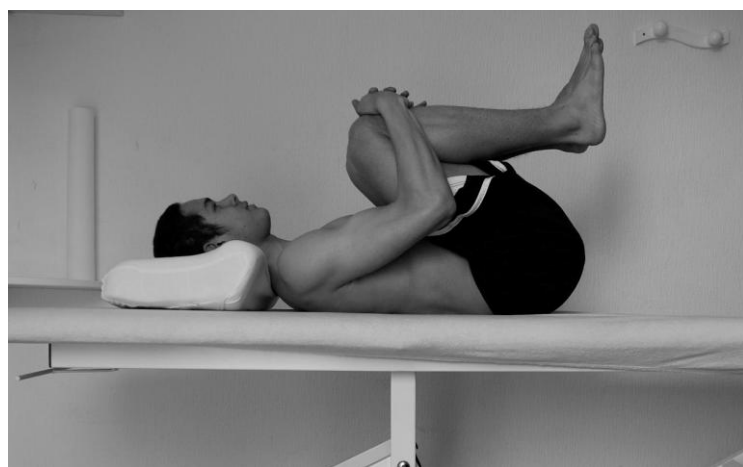
Exercice :

Etape 1 : Mise en place couché sur le dos



- Départ couché dos jambes en crochet (pieds posés).

Etape 2: Ramener les genoux à la poitrine



- Ramener les genoux au dessus du ventre.
- Tirer avec les mains sur les genoux en soufflant.
- Reposer les pieds au sol.
- 10 à 15 répétitions en fonction de la douleur.

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.