

# Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

## Principe d'EXTENSION DYNAMIQUE

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 1 : « Fausses pompes »



#### Position de Départ à plat ventre :

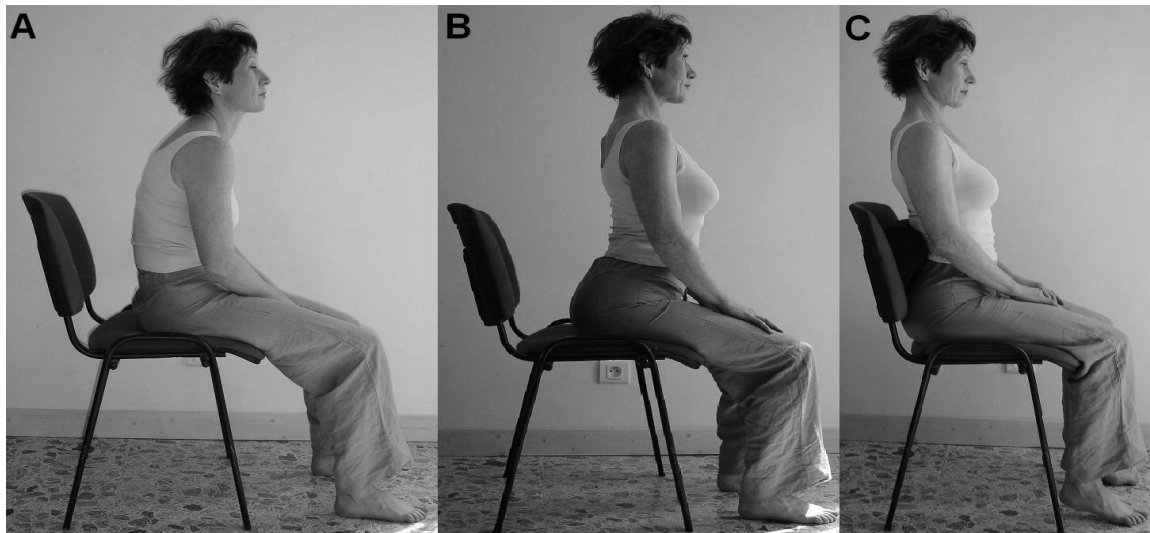
- Au sol ou sur un lit.
- Main au niveau des épaules ou plus haut.
- Talons tournés en dehors, fessiers relâchés.



#### Monter sur les bras :

- Tendre les coudes et lever la tête.
- En gardant le bassin au sol, le plus possible,
- Chercher à aller plus loin progressivement en fonction de la douleur.
- Faire des séries de 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).

### □ Exercice 2 : Correction de la position assise



A Assis avachi = à éviter

B 1 - Hyper-correcté

C 2 – Corrigé avec coussin

### 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.