

Exercices type McKenzie pour la DORSALGIE

Principe d'EXTENSION ASSIS contre un BALLON

Date :

Pour :

Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le dos.
- 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 : « Extension dorsale »



Position de Départ :

- Assis contre un ballon (au niveau des dorsales basses)
- Regard horizontal (fixer un point au loin à la hauteur des yeux)
- Mains au niveau des trapèzes ou croisées derrière la nuque
- Coudes serrés avant bras horizontaux



Faire l'extension :

- En gardant le menton au niveau des avants bras
- **Basculer les coudes vers le haut en suivant du regard**
- De plus en plus loin avec la répétition
- Entre 10 et 15 répétitions.

□ 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.