

# Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

## Principe de ROTATION des GENOUX à DROITE

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 place



- Au sol (éventuellement sur un matelas) ou sur un lit
- Départ allongé sur le dos, jambes en crochet.

#### Etape 2 : Décaler le bassin à GAUCHE



- Décaler le bassin du côté opposé à la douleur (ici à gauche)

#### Etape 3 : Basculer les genoux à DROITE



- Basculer les genoux du côté de la douleur (ici, le patient à mal à droite)
- La main côté douleur appuie sur les genoux vers le bas pour augmenter l'amplitude.
- La main du côté non douloureux tire les basses côtes vers l'arrière.
- Chercher à aller plus loin graduellement en fonction de la douleur.
- 3 ou 4 séries de 30 à 45 secondes de tenu.

### 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.