



TRUCS et ASTUCES en MDT N°3

Pour cette nouvelle proposition de variante aux exercices classiques, et pour s'adapter à des contraintes particulières, nous allons évoquer une autre forme d'extension lombaire.

Cet exercice peut être utile pour des personnes répondant à l'extension en procubitus, plutôt que debout, mais n'ayant pas la facilité de réaliser l'exercice à plat ventre dans la journée (au travail par exemple).

Il est surtout pratique pour compléter, voire augmenter la force de compression en extension, pour des femmes enceintes, qui ne peuvent plus se mettre à plat ventre. Le premier exercice que peuvent réaliser ces patientes particulières reste bien sur la version quadrupédique. De la position à quatre pattes, laisser son bassin venir vers le sol sans plier les bras et revenir à la position quadrupédique.

La variante ambulatoire de cette « extension inversée » (par le bas) est habituellement l'extension en appui sur les coudes, ou les mains, contre un mur avec les pieds éloignés du mur = laisser le bassin se rapprocher du mur et revenir. Cette version est surtout utile pour les personnes âgées qui nécessitent moins d'amplitude et répondent facilement en charge, pour éviter les risques de chutes

Pour augmenter la force et gagner de l'amplitude, sans avoir à se mettre à plat ventre, l'utilisation de la position en appui sur les mains bras tendus, sur une table ou l'assise d'une chaise (calée contre un mur !), est envisageable. On peut ainsi choisir le niveau de force et l'amplitude nécessaire.

Procédure :

1. Evaluer les amplitudes et les douleurs en extension et glissements, debout.
2. Faire une fente avant (plutôt coté non douloureux, si latérale) pour poser les mains, bras tendus, sur le support choisi (doit être stable ou stabilisé).
3. Garder le dos droit et reculer la jambe avant vers celle restée en arrière.
4. Laisser le bassin descendre vers les mains sans plier les coudes et revenir (dos plat = sans remonter trop les fesses) et répéter au moins 10 fois.
5. Pour sortir de la position, avancer le membre coté non douloureux, plier le genou coté douloureux et se redresser en tendant les jambes, dos droit.
6. Contrôler l'extension et les glissements latéraux, debout.



1- Départ



2- Arrivée