

Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

Réintroduction de la FLEXION 1

Date :

Pour :

Règles communes :

- Uniquement si extension complète et indolore depuis au moins 72 heures.
- 5 à 6 mouvements de flexion les première fois pour progressivement monter à 10.
- Jamais le matin, dans les 2 premières heures après le lever.
- Une fois sur deux au début puis progresser jusqu'à 5 fois le dernier jour.

Exercice :

Etape 1 : Vérifier que l'extension est complète et indolore



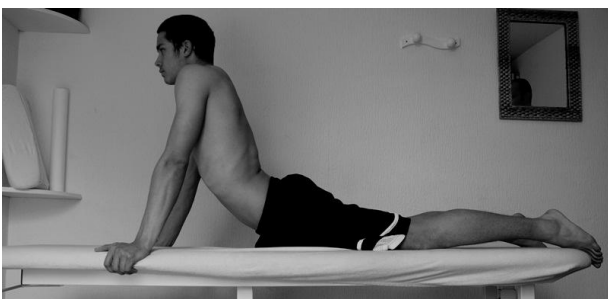
- Départ couché à plat ventre.
- « Fausses pompes » + « Soupir ».

Etape 2: Ramener les genoux à la poitrine



- Départ couché dos jambes pliés pieds posés.
- Ramener les genoux au dessus du ventre.
- Tirer avec les mains sur les genoux en soufflant.
- Reposer les pieds au sol.
- 5 à 10 répétitions :
 - * Sans douleur persistante au repos
 - * Ni douleur pendant le mouvement

Etape 3 : Vérifier que l'extension est complète



- Départ couché à plat ventre.
- 10 mouvements de « Fausses pompes » + « Soupir ».

Posologie :

répétitions,

séries par jour.

Remarques :

- Une douleur en fin d'amplitude est acceptable si elle ne persiste pas au retour à la position de départ.
- Si les symptômes augmentent ou s'éloignent de la colonne avec la répétition des exercices, arrêtez l'exercice, reprenez les exercices qui soulageaient et prenez contact avec votre kinésithérapeute.