

Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

Principe de FLEXION ASSIS

Date :

Pour :

Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le dos et surtout dans la cuisse.
- 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



- Assis au bord d'une chaise
- Genoux écartés
- Colonne verticale

Etape 2 : S'enrouler en flexion assis



- Se pencher en avant le plus possible en soufflant.
- **Revenir à la position verticale** entre chaque flexion.
- 10 à 15 répétitions en fonction de la douleur.
- Si besoin de progresser les forces : Augmenter la flexion en tirant avec les mains (sur la chaise ou les chevilles).

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.