

Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

Réintroduction de la FLEXION 3

Date :

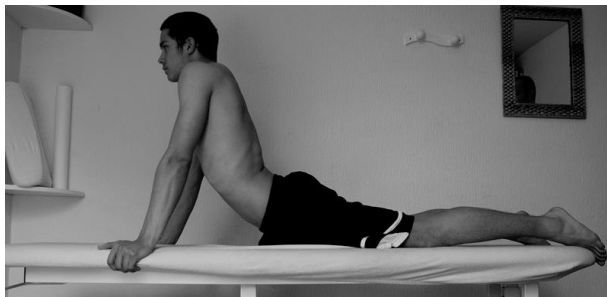
Pour :

Règles communes :

- Uniquement si extension complète et indolore et flexion assise depuis plusieurs jours.
- 5 à 6 mouvements de flexion les premières fois pour progressivement monter à 10.
- Jamais le matin, dans les 2 premières heures après le lever.
- Au début 1 fois puis 2 fois par jour au maximum.

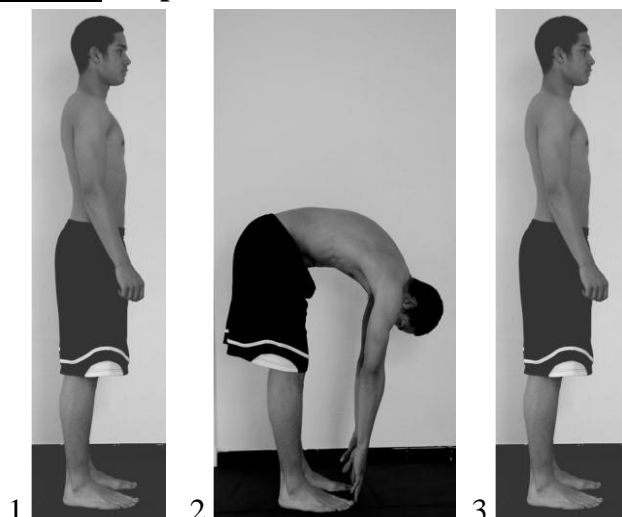
Exercice :

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



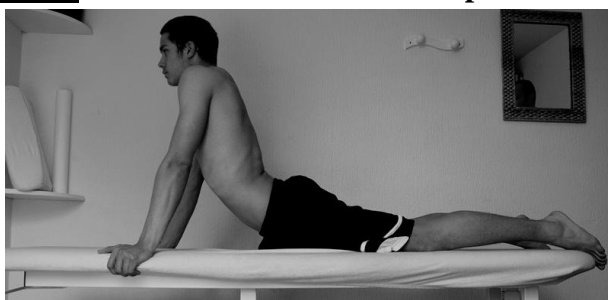
- Départ couché à plat ventre.
- « Fausses pompes » + « Soupir ».

Etape 2: Se pencher en avant debout



- Départ debout.
- Se pencher en avant bras pendant
- **Revenir à la position redressée cambrée**
- 5 à 10 répétitions :
 - * De plus en plus loin
 - * Sans douleur persistante au retour
 - * Ni douleur pendant le mouvement

Etape 3 : Vérifier Extension est complète et indolore



- 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.