

Exercices type McKenzie pour la DORSALGIE

Principe de ROTATION DROITE ASSIS

Date :

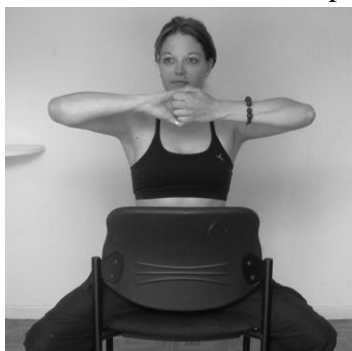
Pour :

Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le dos ou les côtes.
- 8 à 10 fois par jour même si pas de douleurs = toutes les 2 heures.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout LENTEMENT.

Exercices :

☐ Exercices 1 : « Rotation simple »



Position de Départ :

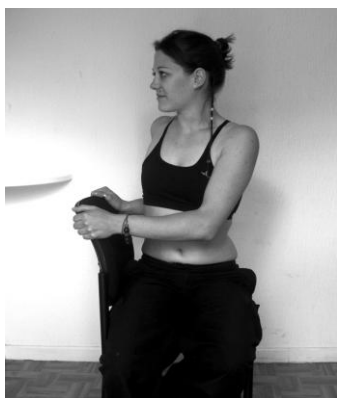
- Assis redressé, à cheval sur une chaise
- Main jointe à la hauteur du menton



Position d'arrivée:

- Tourner le tronc vers la droite.
- Chercher à amener le coude droit le plus loin possible à chaque répétition.
- Entre 10 et 15 répétitions.
- **Gardez le regard horizontal face aux mains.**

☐ Exercice 2 : « Rotation avec surpression »



- Assis de côté sur une chaise
- Dossier côté droit
- Tourner le tronc vers la droite
- Avec les mains augmenter la rotation
 - * main gauche « tire »
 - * main droite « pousse »
- Revenir à la position de départ entre chaque.
- 10 à 15 répétitions en cherchant à aller de plus en plus loin en fonction de la douleur.

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.