

Exercices type McKenzie pour la LOMBALGIE

Principe de GLISSEMENT du BASSIN vers la DROITE

Date :

Pour :

Règles communes :

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

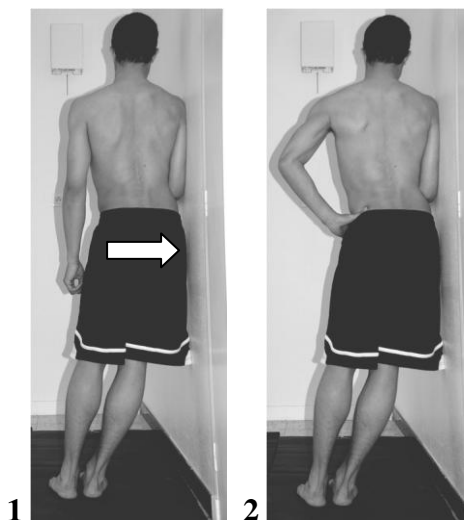
Exercice :

Etape 1 : Mise en place



- En appui contre un mur à **DROITE**
- Coude droit plié au dessus du bassin
- Les pieds sont joints, approximativement à 30 cm du mur

Etape 2 : Décaler le bassin à DROITE



- Décaler le bassin du côté du mur (vers le côté opposé à la douleur)
- 10 à 15 mouvements en augmentant l'amplitude en fonction de la douleur (1)
- Suppression : avec la main gauche augmenter le glissement ou le maintenir (2)

Attention : en fin d'exercice, ne pas se repousser du mur avec le coude. A la place placez votre pied droit contre le mur, et repoussez-vous avec le pied tout en gardant la hanche « rentrée » avec la main gauche.

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.