

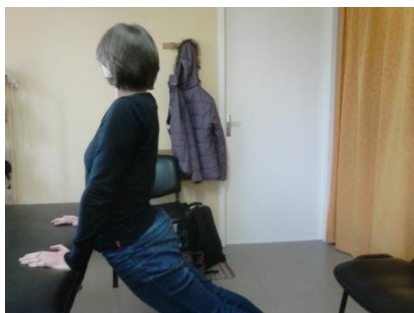
Pour cette nouvelle proposition de variante aux exercices classiques, et pour s'adapter à des contraintes particulières, nous allons évoquer le traitement d'un **dérangement LOMBAIRE postéro-latéral droit** atypique.

Comme souvent, c'est à force de chercher que l'on finit par trouver la façon de réduire le dérangement. Si l'on ne peut trouver de moyen « par le haut », il faut penser « par le bas » !

Cette patiente était aggravée par la station assise, la flexion debout et en décharge. Par contre, son extension debout était sans effet = très souple, elle n'arrivait pas en fin d'amplitude debout. Aucune forme d'extension couchée ne fonctionnait.

Procédure :

1. **Trouver un marqueur** = dans son cas, l'extension debout en appui sur les mains produisait une douleur lombaire droite (1).
2. **Mettre la hanche droite en extension** avec le genou (ici le tibia) sur une chaise. Mains en appui sur une table devant elle (3).
3. **Fléchir le genou gauche** pour augmenter l'extension de hanche et lombaire basse à droite (4).
4. Répéter **au moins 10 fois** en progressant dans l'amplitude = doit centraliser.
5. **Vérifier le marqueur** (extension en appui sur les mains).
6. Nous avons contrôlé que **la flexion de hanche était sans effet** (2) = c'était bien un dérangement lombaire postéro-latéral droit !



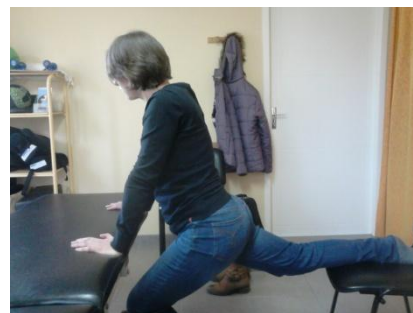
(1) - Marqueur



(2) - Test Flexion de hanche



(3) - Position de départ



(4) - Position d'arrivée