

Kinésithérapeute traitant ce patient: Exercices pour les Douleurs Dorsales :

1. Étirements du Dos :

- **Étirement du chat-vache :**

- Position de départ : À quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.
- Inspirez et creusez le dos en levant la tête et la queue de cheval (position de la vache).
- Expirez et arrondissez le dos en baissant la tête et en rentrant le menton vers la poitrine (position du chat).
- Répétez 10 fois.

2. Renforcement des Muscles du Dos :

- **Superman :**

- Allongez-vous sur le ventre, bras tendus devant vous.
- Soulevez lentement les bras, les jambes et la poitrine du sol, en gardant les épaules détendues.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez 10 fois.

3. Mobilisation de la Colonne Vertébrale :

- **Rotation du tronc :**

- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés et pieds à plat sur le sol.
- Laissez tomber les genoux d'un côté tout en tournant la tête de l'autre côté.
- Maintenez la position pendant 20 secondes, puis changez de côté.
- Répétez 3 fois de chaque côté.

Exercices pour les Troubles Urologiques :

1. Renforcement du Plancher Pelvien :

- **Exercices de Kegel :**

- Contractez les muscles du plancher pelvien comme si vous essayiez d'arrêter le flux urinaire.

- Maintenez la contraction pendant 5 secondes, puis relâchez.
- Répétez 10 fois, 3 fois par jour.

2. Étirements du Bassin :

• Étirement du psoas :

- Position de départ : À genoux, un pied en avant et l'autre genou au sol.
- Poussez les hanches vers l'avant tout en gardant le dos droit.
- Maintenez la position pendant 20 secondes, puis changez de côté.
- Répétez 3 fois de chaque côté.

Recommandations Générales :

1. Posture et Ergonomie :

- Assurez-vous que le patient maintient une bonne posture au quotidien, notamment en position assise et debout.
- Recommandez des ajustements ergonomiques au travail et à la maison pour réduire les tensions sur le dos.

2. Hydratation et Alimentation :

- Encouragez le patient à boire suffisamment d'eau pour maintenir une bonne hydratation.
- Recommandez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et fibres pour soutenir la santé urinaire.

3. Suivi et Collaboration :

- Collaborez avec les autres professionnels de santé impliqués dans le suivi du patient, notamment les urologues et les médecins généralistes.
- Assurez un suivi régulier pour évaluer l'efficacité des exercices et ajuster les interventions si nécessaire.

Conclusion :

Les exercices de kinésithérapie peuvent jouer un rôle crucial dans la gestion des symptômes du patient, en particulier en ce qui concerne les douleurs dorsales et les troubles urinaires. Il est important de travailler en collaboration avec les autres professionnels de santé pour offrir une approche globale et intégrée du traitement.