


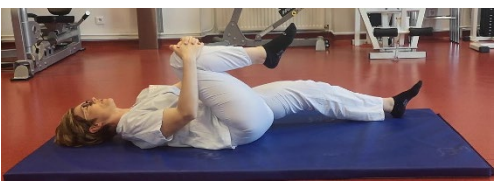



- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier !
- Pensez à votre respiration et à votre contrôle postural, surtout au niveau des lombaires.

Photos	Explications	
	Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut pas faire
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On s'étire, talon vers le bas, bras au-dessus de la tête.</li> <li>- 3x</li> </ul>	
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On enroule les genoux à la poitrine en soufflant.</li> <li>- On relâche en inspirant.</li> <li>- 10x</li> </ul>	
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On enroule un genou à la poitrine en soufflant.</li> <li>- On relâche en inspirant.</li> <li>- Bien garder l'autre jambe tendue.</li> <li>- 10x de chaque côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir le genou opposé.</li> </ul>



- Plaquer les lombaires au sol en soufflant.
- Relâcher en inspirant.
- 10x

- Utiliser les pieds pour pousser le bassin vers le bas.



- Souffler en montant les fesses au plafond.
- Inspirer.
- Souffler en descendant, vertèbre par vertèbre, les fesses au sol.
- 5x

- Utiliser les mains pour aider à monter le bassin au plafond.



- Basculer les genoux de droite à gauche.
- Bien garder les épaules plaquées au sol.
- 10 aller/retour.

- Décoller les épaules du sol.



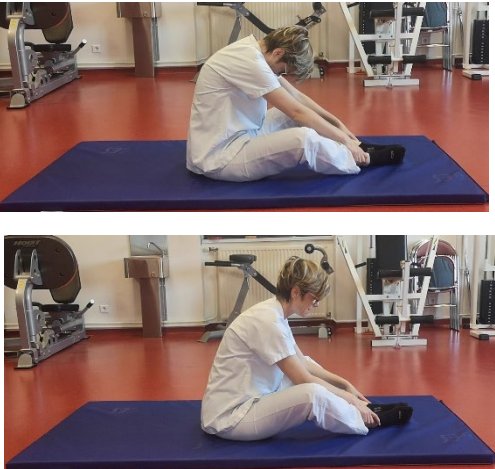
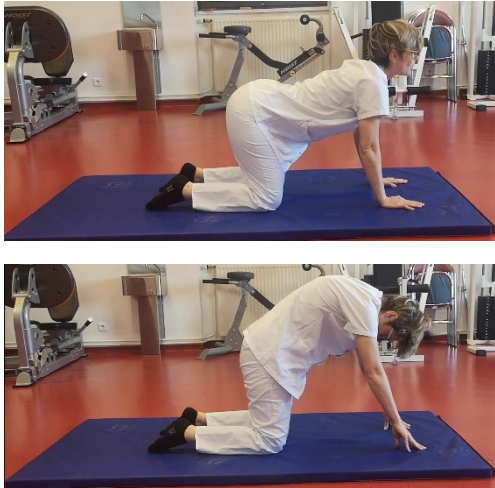
- Bras à l'horizontal.
- Basculer les genoux pliés d'un côté et la tête côté opposé.
- Garder les épaules plaquées au sol.
- Tenir 10 sec.
- Répéter 3x de chaque côté.

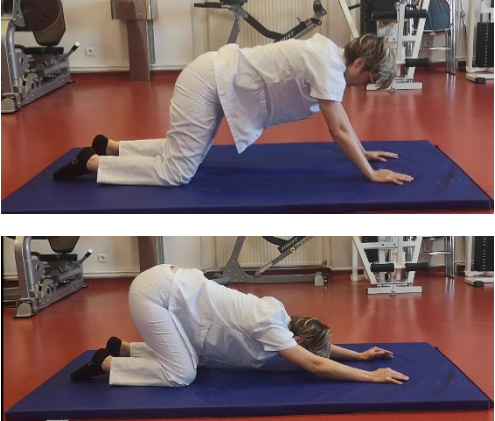
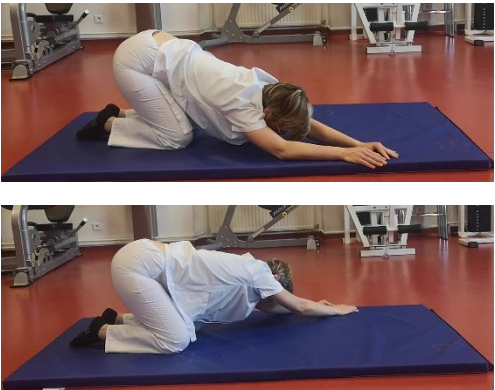

- Décoller les épaules.



- Fléchir un genou.
- Poser la cheville controlatérale sur ce genou et venir chercher ce genou avec les deux mains.
- Cela doit tirer sur la fesse.
- Tenir 10 sec.

- Ne pas rapprocher le genou de la ligne du nombril.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrouler la colonne vertébrale en fixant les mains aux chevilles.</li> <li>- Tenir 10 sec.</li> <li>- 5x.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas trop rapprocher les chevilles du bassin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creuser et inspirer.</li> <li>- Souffler et enrouler en rentrant le nombril.</li> <li>- Garder les genoux, écartement bassin</li> <li>- 10 aller/retour.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer les mains de 20cm.</li> <li>- Souffler et amener les fesses aux talons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas trop tirer sur les épaules, pour cela pousser dans le tapis en descendant.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relâcher et inspirer.</li> <li>- 10x.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Même position, porter les bras d'un côté.</li> <li>- Etirer 10sec.</li> <li>- Répéter 3 x de chaque côté.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'enrouler et poser la tête au sol pour se détendre 30sec.</li> </ul>	