
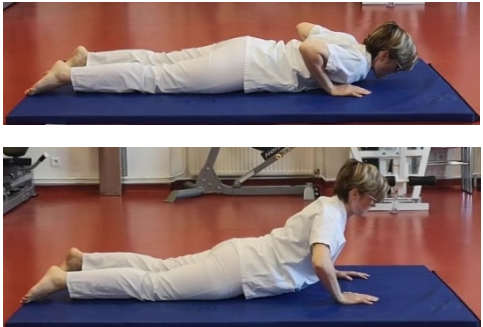



- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier !
- Pensez à votre respiration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

Photos	Explications	
	Ce qu'il faut faire.	Ce qu'il ne faut pas faire.
<p><b>Méthode McKenzie</b></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les mains dans le creux des lombaires.</li> <li>- Travailler en extension</li> <li>- 10 pompages à réaliser 5x, plusieurs fois par jour</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les mains en regard des épaules.</li> <li>- Bassin calé contre le tapis et toujours en contact contre ce dernier.</li> <li>- Fessiers relâchés.</li> <li>- 10 pompages à réaliser 5x.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas décoller le bassin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de repos, position sphinx, entre deux séries.</li> <li>- soulager les douleurs.</li> </ul>	

## Méthode de Mézières



- Jambes à la verticale.
- Rapprocher vos fesses le plus près du mur.
- Rentrer le menton dans le cou.
- Mains placées de chaque côté, les pouces calés contre le sol.
- Calés les lombaires sur le tapis.
- Quand la posture est bonne, tendre légèrement les genoux jusqu'à ce que cela tire.
- Placer les pieds à « 10h10 » et ramener les pointes de pieds et les petits orteils vers vous.
- Maintenir la position au minimum 15min.
- si besoin de relâcher la position, relâcher les pointes de pieds et plier les genoux.

## Méthode de Richardson



- Coucher à plat dos sur le tapis, jambes en crochets.
- Une main sous le creux des lombaires.
- L'autre main positionner sur l'os du bassin puis légèrement vers l'intérieur pour palmer le plancher pelvien.
- Inspirer, laisser gonfler la poitrine et le ventre au maximum.
- Expirer, vider à fond la poitrine et le ventre jusqu'à sentir un durcissement sous la main gauche.
- Penser à bien rentrer le nombril.
- 30 aller/retour.

- A l'inspiration ne pas accentuer le creux au niveau des lombaires.
- A l'expiration ne pas diminuer la courbure lombaire.