

Écrivez ici vos exercices et vos commentaires!

## À vos courbures!

Livret thérapeutique pour les personnes arthrodéséées suite à une scoliose idiopathique.

Dans les suites de l'intervention chirurgicale, vous allez suivre des séances de kinésithérapie . Ce livret est un mémo des exercices couramment utilisés. Vous pourrez le compléter par ceux que vous préférez et noter les commentaires qui sont importants pour vous.

*Réalisé par Lucie M.....*

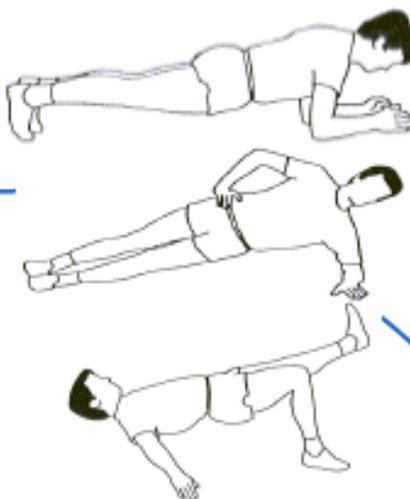


### L'équilibre

**But : Améliorer le contrôle du corps**

- Travailler sur un pied en jouant au ballon
- Assis ou debout dans un coin de mur, tenir l'équilibre les yeux fermés

**Mes exercices :**

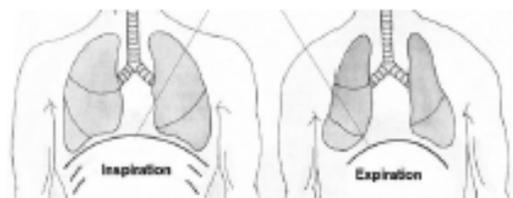


### Le renforcement musculaire

**But : Augmenter la force et l'endurance**

- Allongé, jambes pliées, lever le bassin et tendre une jambe
- S'accroupir, faire des fentes avant droites et gauches 10 fois
- Assis, rentrer le ventre en soufflant 10 fois

**Mes exercices :**



### La respiration

**But : Utiliser les différentes parties des poumons et se détendre**

- Utiliser la machine (Alpha 200) qui gonfle les poumons
- Gonfler les poumons en arrondissant le haut du dos
- Gonfler les poumons puis le ventre, tenir 5 secondes et souffler le plus longtemps possible en rentrant le ventre

**Mes exercices :**

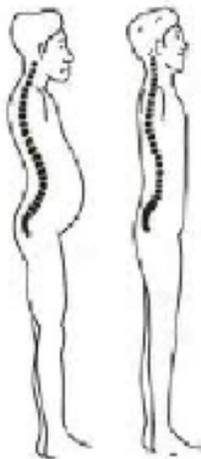


### Conseils

**But : Ne pas abîmer l'arthrodèse**

- Comment garder son dos droit pour:  
Ramasser un objet?  
Porter quelque chose?  
Se laver, s'habiller?

**Mes exercices :**



### La posture

**But : Redresser le dos**

- Assis ou debout, se grandir au maximum, 10 fois
- Vérifier la tête, les épaules, le tronc, le bassin et les jambes jusqu'aux pieds
- Corriger les défauts remarqués en kinésithérapie:

**Mes exercices :**