

PROGRAMME D'EXERCICES

ORTHOPEDIE RACHIS

VOUS NE DEVEZ PAS CREER DE CONTRAINTES AU NIVEAU DE VOTRE COLONNE

Vous ne devez pas :

- porter de charges lourdes (enfant, valise, carton) max. 3kg – 2 bouteilles d'eau
- vous pencher en avant (habillage, toilette, ramasser un objet...)
- faire de tâches ménagères trop contraignantes
- pivoter sur vous-même (torsion !!!)
- conduire votre voiture pendant environ 2 ou 3 mois
- vous asseoir plus bas que permis (ne pas avoir les 2 jambes pliées de plus de 90° : canapé bas, au sol, ...)

Vous pouvez :

- faire de la voiture (PETIT TRAJET) en inclinant le dossier du siège (130°)
- la marche est autorisée
- monter et descendre les escaliers

En ce qui concerne les activités physiques, vous vous conformerez aux prescriptions de votre chirurgiens.

EXERCICES

Les exercices ci-après vous aideront :

- à parfaire votre statique
- à revenir en forme plus vite et le plus complètement possible

Réalisez ces exercices de façon quotidienne.

Faites des séries de 10 mouvements pour commencer et progressivement en faire 2, puis 3, ...

!!Attention !! Ne pas avoir de douleur pendant ces exercices !!

Le but de ces exercices est de contrôler la région lombaire et de ce fait, d'en assurer le verrouillage.

Apprendre le verrouillage en position couchée vous permettra, lors des efforts de la vie de tous les jours, en position debout, de contrôler votre région lombaire.

3

1^{er} Exercice

Position de départ :

Couché sur le dos, une jambe allongée
et une jambe fléchie,
les bras le long du corps.

Exécution :

Inspirer en gonflant le ventre.
Souffler en rentrant le ventre



4

2^{ème} Exercice

Position de départ :

Couché sur le dos, une jambe allongée
et une jambe fléchie,
les bras le long du corps.



Exécution :

Inspirer en gonflant le ventre.
Souffler en rentrant le ventre tout en amenant la cuisse à la verticale
Inspirez en maintenant la position puis, souffler en reposant la jambe.



Recommencer l'exercice en changeant de côté.

5

3^{ème} Exercice

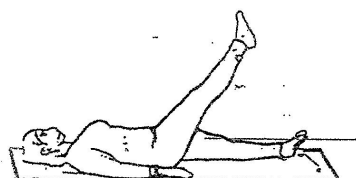
Position de départ :

Couché sur le dos, une jambe allongée
et une jambe fléchie,
les bras le long du corps.



Exécution :

Inspirer en gonflant le ventre.
Souffler en rentrant le ventre tout en amenant la cuisse à plus de 45° par rapport
au sol et tendez la jambe.
Inspirez en maintenant la position puis, souffler en reposant la jambe (fléchie !)
Recommencer l'exercice en changeant de côté



6

4^{ème} Exercice

Position de départ :



Couché sur le dos, une jambe allongée et une jambe fléchie, Les bras le long du corps.

Exécution :

Inspirer en gonflant le ventre.
Souffler en rentrant le ventre tout en poussant avec la main (opposée à la cuisse fléchie) sur cette cuisse qui ne bouge pas.

Inspirez en maintenant la position puis, souffler en reposant la jambe.

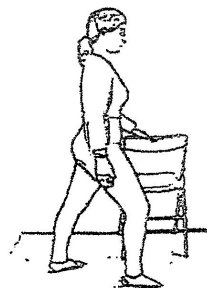
Recommencer l'exercice en changeant de côté.

7

5^{ème} Exercice : Renforcement des membres inférieurs

Position de départ :

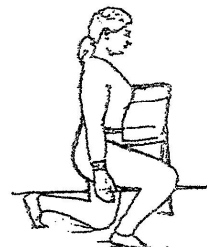
Debout à côté d'une chaise en tenant le dossier d'une main.



Exécution :

Reculer un pied et descendre le plus bas possible en conservant le tronc bien droit puis remonter.
Refaire l'exercice avec l'autre jambe

!!Attention !! Ne pas tourner le bassin



8