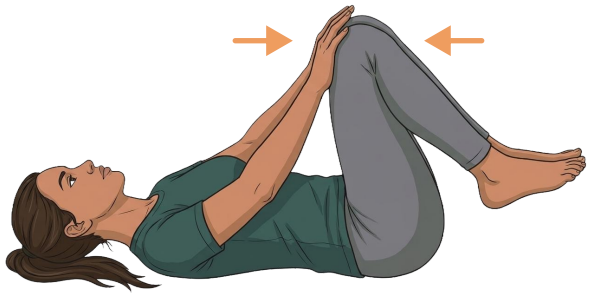
LUMBAGO

Pour un travail de mobilité isométrique :

- Ce sont des mouvements isométriques à effectuer sans douleur. Votre jambe initie le mouvement, tandis que votre main offre une résistance (et non l'inverse). Visuellement, aucun déplacement n'est perceptible.
- 3sec de contraction, 3 sec de repos, 3x

1. Flexion

Placez une main sur le genou et l'autre en attrapant le tibia opposé. Tentez d'effectuer une légère pression des genoux contre vos mains, tandis que la main résiste au mouvement. Une cuisse essaie de se fléchir pendant que l'autre essaie de se tendre.



Variante assise :
Placez votre main sur le genou, tenez de lever le genou avec la main qui résiste au mouvement. Vous pouvez en même temps pousser avec l'autre pied contre sol.



2. Ouverture de hanche

Placez une main sur le côté de votre genou. Tentez d'effectuer une légère ouverture de hanche, tandis que la main résiste à ce mouvement



Variante assise :
Placez vos mains sur le coté des genoux, tentez d'écarter les genoux avec les mains qui résistent au mouvement



3. Torsion bassin

Avec les pieds contre le mur fléchit à 90°, tentez de lever un genou afin de créer une torsion du bassin, l'autre hanche doit bien rester au sol.



Julie Chafanel ostéopathe DO

LUMBAGO

Pour un travail d'étirement :
Essayez d'aller dans votre amplitude maximale en respectant votre sensibilité, vous allez pouvoir aller de plus en plus loin. Chaque mouvement doit être réalisé sans douleur.

1. Étirement les fessiers

Placez le pied du côté douloureux sur le genou opposé. Attrapez ensuite la cuisse opposée et tirez-la doucement vers vous. Gardez la tête posée au sol afin d'éviter de contracter les abdominaux.



Variante assise :
En position assise, placez la cheville du côté douloureux sur le genou opposé, puis penchez-vous lentement vers l'avant en gardant le dos bien droit.



2. Étirement du psoas

Placez un pied du côté non douloureux sur une chaise tout en vous tenant au dossier. Fléchissez le genou avant en gardant le dos bien droit et le talon arrière au sol, jusqu'à ressentir une tension au niveau du pli de l'aine de la jambe arrière



3. Étirement de la chaine latérale

Levez le bras du côté douloureux au-dessus de votre tête et attrapez votre poignet avec l'autre main, jusqu'à ressentir une légère tension.



4. Posture de l'enfant

Placez-vous à quatre pattes, puis reculez les fesses vers les talons sans décoller les mains. Allongez les bras le plus loin possible afin de ressentir l'étirement. Inspirez profondément, puis soufflez.



Julie Chafanel ostéopathe DO