LOMBALGIE

Pour un travail de mobilité :
- répétez chaque position 5x avant de passer au suivant
- l'idéal est de faire 2 ou 3 circuits
- 2 voire 3 fois par jour

1. Dos rond / Dos creux

Placez-vous à quatre pattes, inspirez profondément en arrondissant le dos, puis expirez en creusant le dos.





2. Extension du tronc

Asseyez-vous et levez les bras au-dessus de la tête aussi haut que possible. Inspirez, puis expirez profondément.



3. Étirement du tronc en rotation

Allongez-vous sur le dos, faites basculer les jambes à 90° sur un côté et tournez la tête dans le sens opposé. Inspirez, puis expirez profondément.





Variante assise :
Tournez le regard aussi loin que possible tout en engageant les épaules. Inspirez, puis expirez. Répétez de l'autre côté.

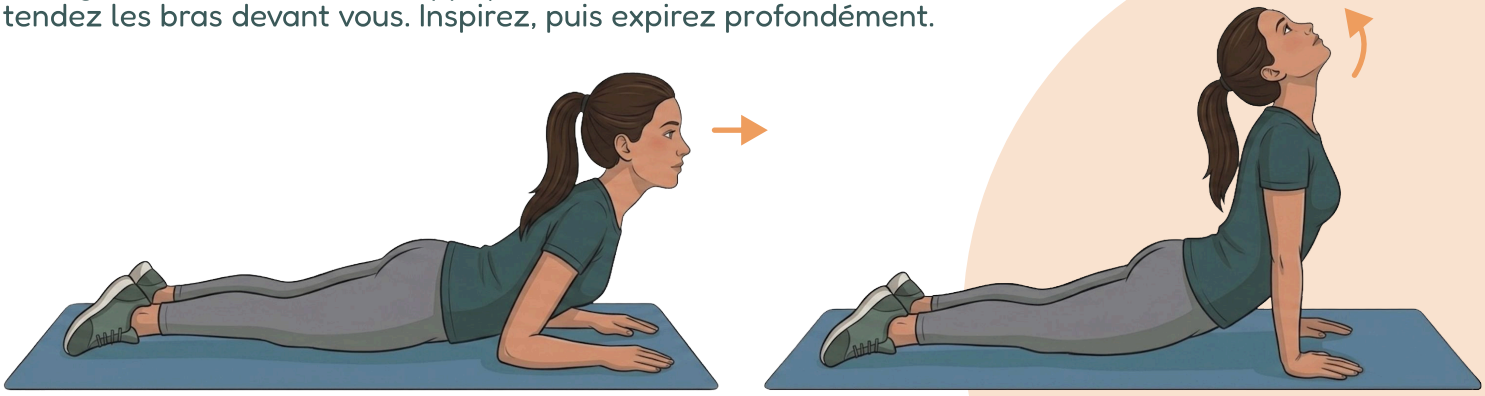


Julie Chafanel ostéopathe DO

LOMBALGIE

4. Étirement épaules et chaînes antérieures

Allongez-vous sur le ventre, appuyez-vous sur vos mains et tendez les bras devant vous. Inspirez, puis expirez profondément.



5. Étirement latéral du tronc

Debout, penchez tout le corps sur un côté. Inspirez, puis expirez profondément.



3.

LOMBALGIE

Pour un travail d'étirement :

- mettez en place la position d'étirement
- allez jusqu'à la tension
- maintenez jusqu'à ressentir un relâchement
- accentuez la position jusqu'à une nouvelle tension.

Répétez jusqu'à relâchement complet. Selon le besoin musculaire un étirement peut prendre 30 secondes à 3 minutes. **Prenez le temps.**

1. Étirement des 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. Etirement 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. Etirement des lombaires

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