1.

DORSALGIE / COSTALGIE

Les exercices sont identiques pour la mobilité et les étirements, mais ils doivent être réalisés de la manière suivante : commencez par la mobilité, puis enchaînez avec les étirements.

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

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. Dos rond / Dos creux

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





2. Posture de l'enfant

Mettez-vous à genoux, les bras levés au-dessus de la tête et le dos arrondi. Inspirez, puis expirez profondément .



3. Extension du tronc

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

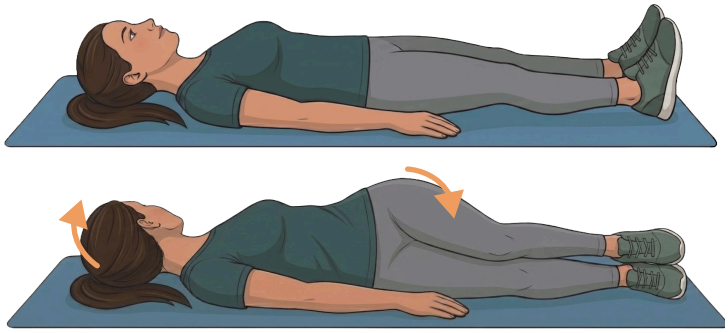


Julie Chafanel ostéopathe DO

DORSALGIE / COSTALGIE

4. 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.

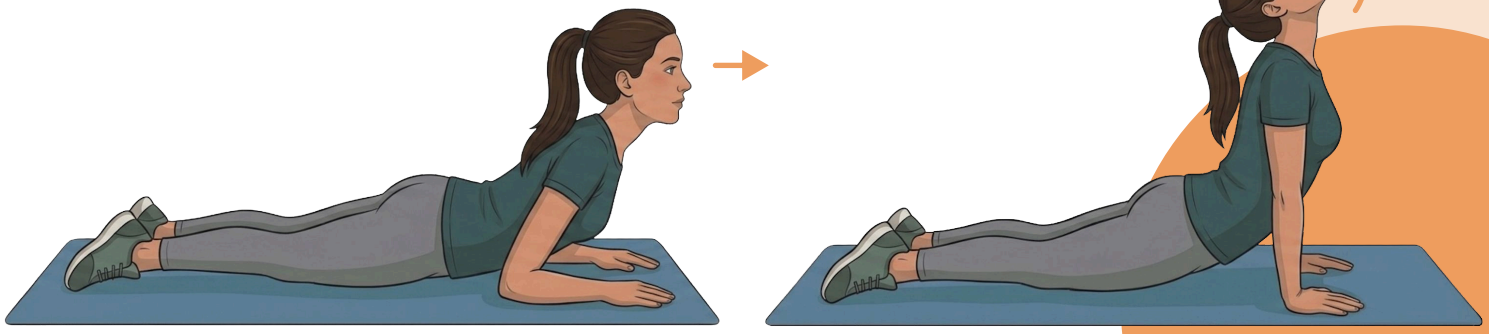


Variante assise :
Tournez le regard aussi loin que possible tout en engageant les épaules. Inspirez, puis expirez. Répétez de l'autre côté.



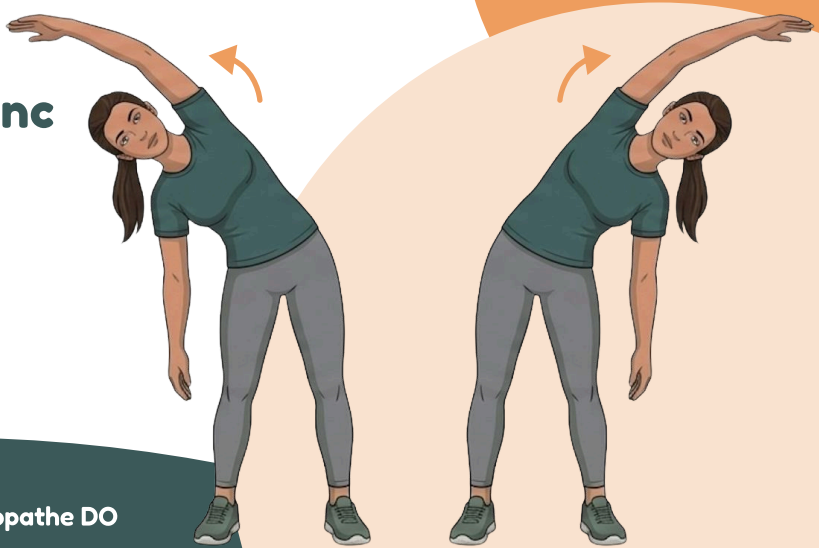
5. Étirement épaules et chaînes antérieures

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



6. Étirement latéral du tronc

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



Julie Chafanel ostéopathe DO