

Lombalgie

Notes :

1 Étirement flexion de hanche (genou poitrine)

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).



Levez la jambe blessée vers votre ventre et agrippez le genou afin de le rapprocher de votre ventre le plus possible jusqu'à la sensation d'étirement.



Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

2 Rotation lombaire



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol. Placez les bras de chaque côté pour assurer votre stabilité. Inclinez lentement les jambes d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement. Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté. Gardez les genoux ensemble durant le mouvement.



3 Étirement flexion globale

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Mettez-vous à quatre pattes avec vos genoux directement sous vos hanches et vos mains directement sous vos épaules.



Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.

Assoyez-vous sur vos talons en descendant les fesses tranquillement.



Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Lombalgie

4 Pont fessier

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis.

Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.

Revenez en position initiale et répétez.



5 Stabilisation SLR

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.

Levez une jambe vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.

Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous étendez la jambe et vous la laissez descendre lentement vers le sol tout en gardant le dos et le bassin immobile.

Revenez lentement à la position initiale et répétez en débutant avec l'autre jambe.



Lombalgie

6 Activation transverse



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le bas du dos en position neutre (légèrement arqué).

Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.

Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous levez un genou jusqu'à ce que la cuisse soit verticale et la hanche à 90 degrés.

En maintenant la première jambe immobile, levez l'autre jambe dans la même position sans que le dos bouge.

Revenez à la position de départ en descendant lentement une jambe à la fois et répétez en débutant avec l'autre jambe.