

Grossesse Sciatalgie - Fessier

Notes :
TX

① Étirement du piriforme

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC



Couchez-vous sur le dos et placez la cheville sur le genou opposé. Tirez sur la partie inférieure du tibia avec une main et poussez sur le genou avec l'autre main.

Gardez le corps détendu.

Vous devriez ressentir un étirement confortable au niveau du fessier.

Répétez avec l'autre jambe.



② Étirement grand fessier

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC



Couchez-vous sur le dos et agrippez votre genoux avec les deux mains et tirez vers l'épaule opposée (genou gauche vers l'épaule droite et genou droit vers épaule gauche), autant que votre ventre vous le permet. Vous pouvez tirer vers l'épaule du même côté si vous êtes limitée par votre ventre.

Vous pouvez également tenir le tibia avec une main pour tourner la jambe vers l'extérieur afin que la rotule pointe vers l'extérieur.

Gardez votre corps détendu.

Vous devriez ressentir un étirement confortable au niveau du fessier.

Répétez avec l'autre jambe.



Grossesse Sciatalgie - Fessier

3 Squat profond maintenu



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Faites face à une chaise solide ou autre support.

Descendez en squat aussi bas que possible puis maintenez la position pour la durée recommandée.



4 Levée jambe et bras opposé



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

Débutez à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Serrez les abdominaux et lombaires légèrement pour stabiliser le tronc et les hanches puis soulevez une jambe derrière ainsi que le bras opposé devant sans tourner ou faire l'extension lombaire.



Pensez à garder le corps droit en soulevant seulement la jambe et le bras opposé.

Respirez normalement durant l'exercice.
