

- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier !
- Pensez à votre respiration et à votre contrôle postural, surtout au niveau des lombaires.

Photos	Explications	
	Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut pas faire
	<ul style="list-style-type: none"> - On s'étire, talon vers le bas, bras au-dessus de la tête. - 3x 	
 	<ul style="list-style-type: none"> - On enroule les genoux à la poitrine en soufflant. - On relâche en inspirant. - 10x 	
 	<ul style="list-style-type: none"> - On enroule un genou à la poitrine en soufflant. - On relâche en inspirant. - Bien garder l'autre jambe tendue. - 10x de chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> - Fléchir le genou opposé.



- Plaquer les lombaires au sol en soufflant.
- Relâcher en inspirant.
- 10x

- Utiliser les pieds pour pousser le bassin vers le bas.



- Souffler en montant les fesses au plafond.
- Inspirer.
- Souffler en descendant, vertèbre par vertèbre, les fesses au sol.
- 5x

- Utiliser les mains pour aider à monter le bassin au plafond.



- Basculer les genoux de droite à gauche.
- Bien garder les épaules plaquées au sol.
- 10 aller/retour.

- Décoller les épaules du sol.



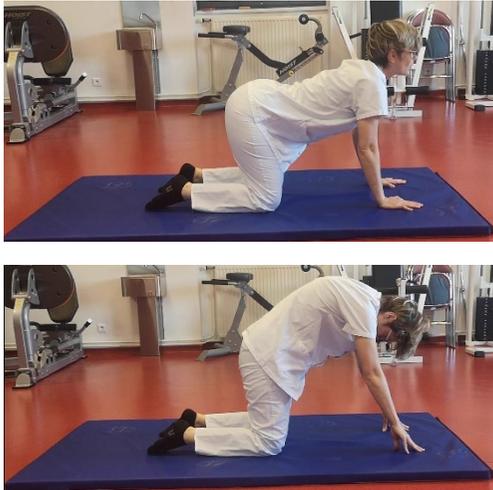
- Bras à l'horizontal.
- Basculer les genoux pliés d'un côté et la tête côté opposé.
- Garder les épaules plaquées au sol.
- Tenir 10 sec.
- Répéter 3x de chaque côté.

- Décoller les épaules.



- Fléchir un genou.
- Poser la cheville controlatérale sur ce genou et venir chercher ce genou avec les deux mains.
- Cela doit tirer sur la fesse.
- Tenir 10 sec.

- Ne pas rapprocher le genou de la ligne du nombril.

	<ul style="list-style-type: none"> - Enrouler la colonne vertébrale en fixant les mains aux chevilles. - Tenir 10 sec. - 5x. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas trop rapprocher les chevilles du bassin.
	<ul style="list-style-type: none"> - Creuser et inspirer. - Souffler et enrouler en rentrant le nombril. - Garder les genoux, écartement bassin - 10 aller/retour. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer les mains de 20cm. - Souffler et amener les fesses aux talons. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas trop tirer sur les épaules, pour cela pousser dans le tapis en descendant.



- Relâcher et inspirer.
- 10x.



- Même position, porter les bras d'un côté.



- Etirer 10sec.
- Répéter 3 x de chaque côté.



- S'enrouler et poser la tête au sol pour se détendre 30sec.