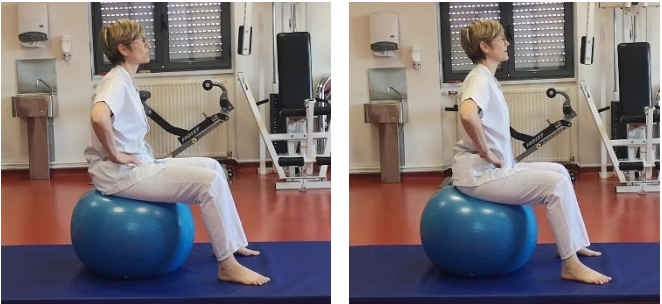
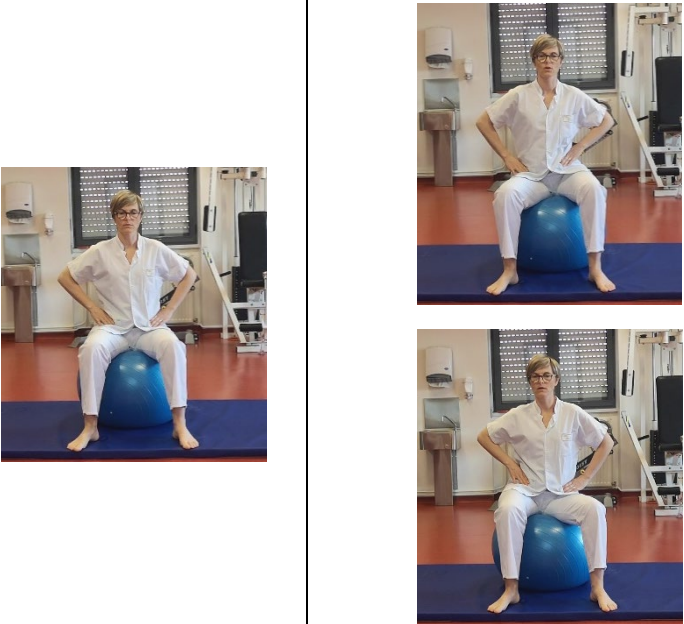
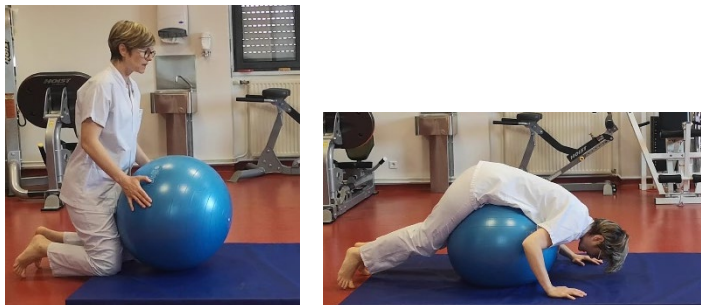
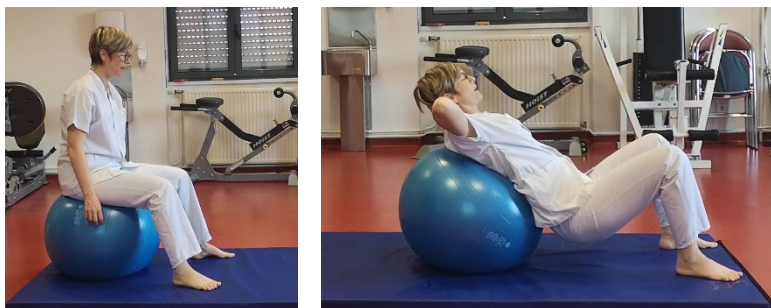


- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier !
- Pensez à votre respiration 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"> <li>- Bascule de bassin avant et arrière, lente et dans les amplitudes max en se concentrant sur les lombaires.</li> <li>- 20 aller/retour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas bouger le ballon, ni les jambes.</li> <li>- Les pieds restent plaqués au sol.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule de bassin droite et gauche en se concentrant sur les lombaires.</li> <li>- 20 aller/retour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas bouger le ballon, ni décoller les talons du sol.</li> </ul>



- S'enrouler en avant sur le ballon.



- Se laisser glisser en arrière sur le ballon en callant bien les cervicales.

- Etirements des lombaires, les mains en soutien sous la nuque, genoux tendus.



- Ne pas garder les chaussettes car risque de glissade à la remontée en position assise.



- Etirement sur le côté.
- Garder la jambe du dessus dans l'axe.
- Bras du dessus tendu le long de l'oreille.
- Tenir 10 sec de chaque côté.

- Ne pas décoller la jambe supérieure en avant ou en arrière.



- Renforcement musculaire de type gainage, avec le ballon en appui sous la tête.
- Contracter les fessiers et les abdominaux.

- Ne pas laisser le bassin tomber.
- Garder les jambes, écartement bassin.