

Exercices pour lombalgie

Niveau 3 : Exercices de renforcement

(inconfort minimal ou absent, exercices plus exigeants)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

Exercices		Instructions	Notes
	<u>Planche latérale</u>	<p>Se coucher sur le côté, genoux fléchis. Appuyer le coude au sol en vous assurant qu'il soit aligné avec votre épaule. L'autre bras devrait être détendu le long du corps. Contracter les muscles du tronc et soulever le bassin du sol. Aligner le corps et les jambes pour former une ligne droite de la tête aux genoux. Maintenir 10 secondes, pour débiter, puis progresser vers une durée de 30-60 secondes.</p> <p>Pour augmenter le niveau de difficulté, prendre appui sur vos pieds, posés un par-dessus l'autre, genoux tendus. Maintenir une ligne droite des pieds à la tête.</p>	
	<u>Renforcement des abdominaux : Demi-flexion du tronc</u>	<p>S'allonger sur le dos avec un genou fléchi et une jambe étendue au sol. Placer les mains une par-dessus l'autre dans le bas du dos. Contracter les muscles du tronc et des abdominaux, et soulever lentement mais d'un seul bloc la tête, les épaules, jusqu'à ce que les omoplates aient quitté le sol. Maintenir 2- secondes et retourner doucement vers le bas en maintenant la contraction des muscles du tronc.</p> <p>Faire 10-15 répétitions.</p>	

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.

<https://fr.cggi-research.com/>