Pour votre dos.

Choisissez les exercices adaptés et leur fréquence avec votre cabinet médical ou votre kinésithérapeute. Les répétitions indiquées sont des repères. Commencez lentement, sans élan, dans une amplitude confortable.

Matériel : Un tapis confortable et antidérapant.

01



Position de départ Mouvement

Basculer doucement le bassin

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds au sol.
2. Basculez doucement le bassin pour rapprocher le bas du dos du tapis.
3. Basculez ensuite dans l'autre sens pour retrouver un léger espace entre le bas du dos et le tapis.

Basculez légèrement, sans soulever les fesses.

Lentement dans les deux sens

02



Position de départ Mouvement

Laisser les genoux aller sur le côté

1. Allongez-vous sur le dos. Gardez les genoux pliés et rapprochés, les pieds au sol.
2. Laissez lentement les deux genoux descendre un peu sur le côté. Gardez les épaules au sol.
3. Revenez au centre, puis allez de l'autre côté.

Gardez une amplitude limitée et confortable.

Doucement d'un côté à l'autre

03



Position de départ Mouvement

Ramener un genou vers le corps

1. Allongez-vous sur le dos, les deux pieds au sol.
2. Ramenez un genou vers le corps. Soutenez doucement l'arrière de la cuisse avec les deux mains.
3. Reposez la jambe, puis changez de côté.

Gardez la tête posée et détendue. Ne tirez pas sur le genou.

Un côté, puis l'autre

Mon programme (à définir avec mon médecin ou mon kinésithérapeute)

Exercices : _____ Répétitions : _____ Fréquence : _____

Arrêtez l'exercice et demandez conseil en cas de douleur vive, nouvelle ou qui augmente nettement. Après une opération, ou si une articulation est très gonflée et chaude, consultez d'abord votre équipe soignante. Les illustrations ne remplacent pas un accompagnement personnel.

Exercices généraux de mobilité, sans remplacer un programme thérapeutique individuel. Les exercices pour le dos ne constituent pas une indication d'utilisation de Crespine Gel au niveau de la colonne vertébrale.

Sources des mouvements : Cambridge University Hospitals / NHS: Back mobility exercises · Guy's and St Thomas' / NHS: Low back pain: Physiotherapy and exercises