



RENFORCEMENT DE LA COLONNE LOMBAIRE

2

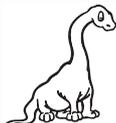
DINO Physiothérapie et rééducation

Daniel Griesser

Rue de Lausanne 60

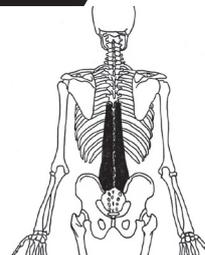
1020 Renens

Tél: 021 636 07 50



Extension de la colonne dorso-lombaire, depuis 30° de flexion
1 min Stretching antagoniste /avant

 10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

*Se pencher en avant, décontracté
Ne pas faire en cas d'hernie discale*
Anatomie

Position initiale
I

Régler le siège de manière à ce que le rouleau soit sur les omoplates
Régler la machine de manière à ce que le haut du corps soit incliné de 30° en avant (amplitude 3)
Tirer les épaules vers l'intérieur
Bloquer les genoux
Appui-pieds aussi haut que possible
Conseillé en cas de:

- Faiblesse des extenseurs du dos
- Hernie discale
- Vertèbre trop fléchi
- Vertèbres souvent bloqués

Déconseillé en cas de:

- Rayonnement dans les jambes durant l'exercice

En cas de douleurs :

- Se pencher moins loin en avant
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

Déroulement de l'exercice
A E

Tête dans l'axe du corps
Tirer les épaules en arrière
Pousser le haut du corps aussi loin en arrière que possible, faire un à-coup et revenir en position initiale
Tests
Dosage
V

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

**Flexion latérale de la colonne dorso-lombaire de 20°
à 20° de flexion latérale vers la droite, assis**

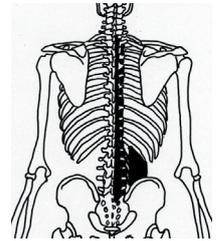
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I



Se pencher à gauche de 20°

Serrer la manivelle pour fixer les cuisses

Dos droit

Régler la hauteur du siège de manière à ce que les appuis soient à hauteur d'épaule

Mains derrière le dos

Conseillé en cas de:

- Faiblesse de la musculature de flexion latérale du tronc
- Hypermobilité de la colonne dorsale et lombaire
- Problèmes liés à la colonne dorsale et lombaire
- Hernie discale dans les régions dorsale et lombaire

Déconseillé en cas de:

- Rayonnement dans les jambes durant l'exercice
- Spondylarthrose forte

En cas de douleurs :

- Essayer l'exercice DL REM 4903
- Essayer l'exercice DL REM 4904

Déroulement de l'exercice

A E



Garder les mains derrière le dos

Se pencher à droite de 20°, faire un à-coup et revenir en position initiale

Pencher le bassin en avant et faire le dos légèrement creux

Proprioception



Tests

Dosage

V

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

Rotateurs inférieurs de la colonne dorso-lombaire vers la droite de 30° à 30°

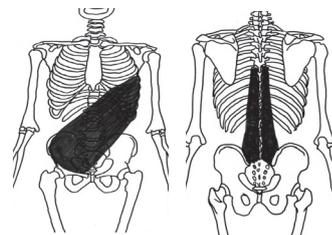
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

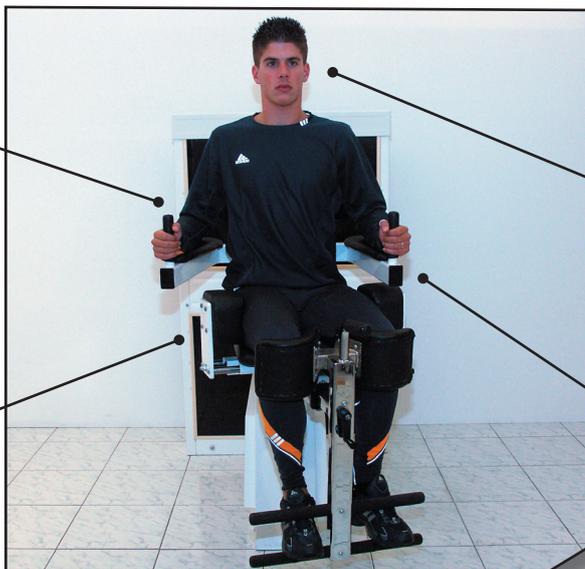


Anatomie



Position initiale

I



Appuyer les coudes sur les accoudoirs et les pousser fortement vers le bas

Tourner le siège de 30° à gauche

Tête droite

S'asseoir bien en arrière, dos appuyé au dossier

Conseillé en cas de:

- Faiblesse des rotateurs du tronc
- Maux de dos
- Hernie discale dans la région lombaire

Déconseillé en cas de:

- Maux de dos aigus
- Rayonnement dans les jambes durant l'exercice

En cas de douleurs :

- Diminuer la rotation
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Essayer l'exercice DL REM 5027

Déroulement de l'exercice

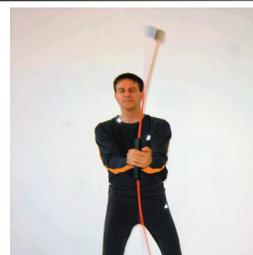
A E



Les coudes restent sur les accoudoirs

Tourner le siège de 30° à droite, faire un à-coup et revenir en position initiale

Proprioception



Tests

Dosage

v

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

Chaîne de rotation vers la droite, debout, avec poulie

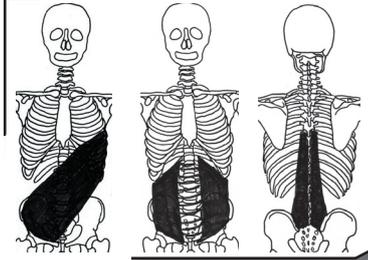
1 min Stretching antagoniste/avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



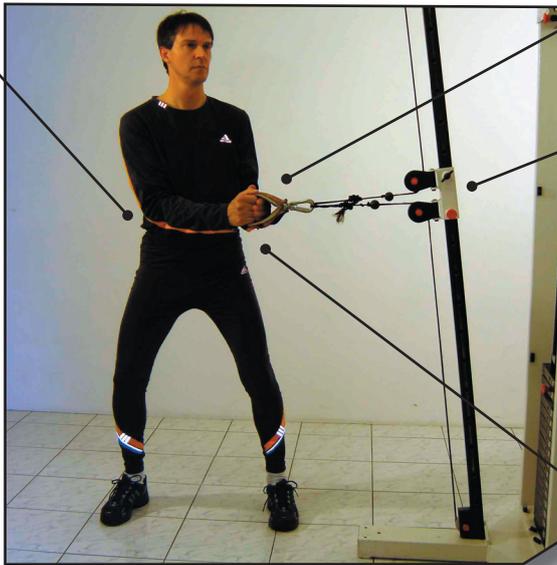
Anatomie



Position initiale

I

Coudes fléchis à 90° et au corps



Tenir la boucle des deux mains

Fixer la corde à gauche à hauteur de bassin

Tronc légèrement tourné vers la gauche

Conseillé en cas de:

- Faiblesse de rotation du tronc dans la chaîne

Déconseillé en cas de:

- Maux de dos aigus et sub-aigus

En cas de douleurs :

- Moins tendre l'élastique
- Se tourner moins loin

Déroulement de l'exercice

E

Tourner le tronc vers la droite, faire un à-coup et revenir en position initiale



Le tronc reste bien droit

Garder les bras au corps

Tests

Dosage

V

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

Extenseurs de la colonne lombaire, couché sur le côté

1 min Stretching antagoniste /avant

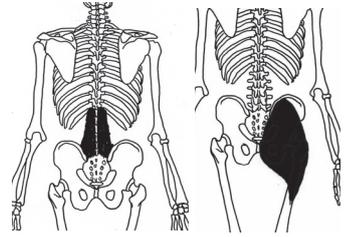


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Se pencher en avant, décontracté
Ne pas faire en cas d'hernie discale

Anatomie



Position initiale

Enlever la tige



Régler la machine de manière à avoir le dos légèrement tendu et remettre la tige pour régler le poids

Genoux fléchis

Placer le rouleau derrière les genoux

Conseillé en cas de:

- Faiblesse des extenseurs lombaires et des extenseurs des hanches
- Douleurs dans la colonne lombaire
- Hernie discale dans la région lombaire

Déconseillé en cas de:

- Maux de dos très aigus
- Rayonnement dans les jambes durant l'exercice

En cas de douleurs :

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

Déroulement de l'exercice



Pousser les jambes en arrière, cambrer le dos complètement et faire continuellement des à-coups en fin de course

Garder les genoux fléchis

Proprioception



Mobilisation



Tests

Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

Abdominaux inférieurs profonds et fessiers, à genoux, isométrique

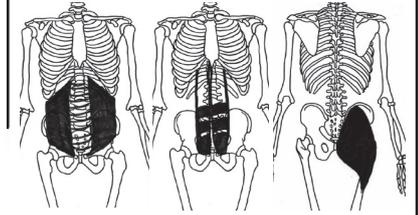
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale



Mains derrière la tête

Cuisses et tronc sur le même axe

A genoux

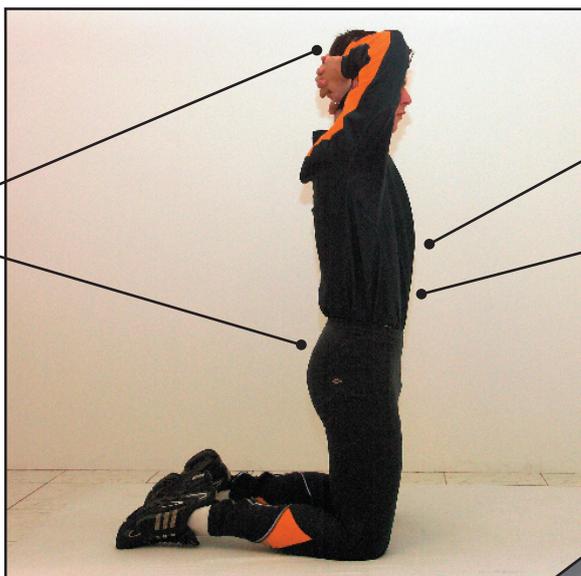
Conseillé en cas de:

- Faiblesse des abdominaux inférieurs et transversaux
- Hernie discale

En cas de douleurs :

- Contracter moins fortement le ventre et maintenir la position plus longuement

Déroulement de l'exercice



Tirer la tête vers le plafond en respirant normalement

Garder le bassin poussé en avant et contracter les fessiers

Ne pas bloquer la respiration

Rentrer fortement le ventre et maintenir la position. Les bras peuvent aussi être le long du tronc. Pour une meilleure perception, mettre une main sur le ventre.

Proprioception



Tests

Dosage

V

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

Extension de la colonne cervicale, assis, en fin de course

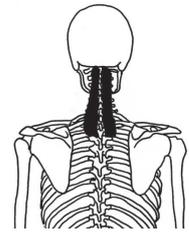
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

Extension moyenne de la nuque

Régler sur «E»

Appuyer le dos au coussin



Régler le siège de manière à avoir le coussin à la bonne hauteur et s'adaptant à la forme de la tête

Conseillé en cas de:

- Torticolis fréquents
- Douleurs dans la nuque
- Faire l'exercice après avoir débloqué la nuque

Déconseillé en cas de:

- Si des douleurs surviennent dans les bras alors que l'on incline la tête en arrière
- Apparition d'étourdissements
- Douleurs aiguës dans la nuque

En cas de douleurs :

- Eventuellement faire débloquer la nuque
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

Déroulement de l'exercice

Pencher la tête le plus loin possible en arrière et faire continuellement des à-coups en fin de course

Garder le dos appuyé au coussin



Mobilisation



Tests

Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

Flexion des bras en tirant la barre derrière la nuque

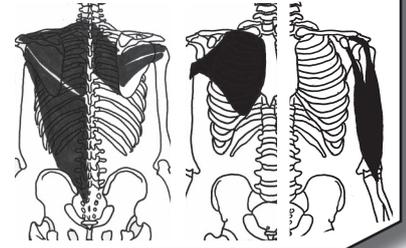
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I



Bras tendus

Genoux immobilisés à 90°

Ne pas trop écarter les mains

Conseillé en cas de:

- Dos rond
- Maladie de Scheuermann
- Faiblesse des stabilisateurs des omoplates
- m. Bechterew

Déconseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Si la rotation externe de l'épaule est limitée
- Problèmes à la nuque
- Raccourcissement des pectoraux

En cas de douleurs :

- Essayer l'exercice BR REP 0232

Déroulement de l'exercice

E



Tirer la barre vers le bas, faire un à-coup et revenir en position initiale

Garder le dos et la tête droits

Tests

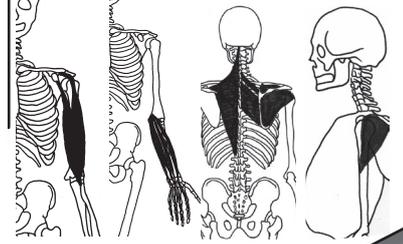
Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

Flexion des bras à 90° de flexion d'épaule, assis, poignées horizontales, en fin de course
1 min Stretching antagoniste /avant

 10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

Anatomie

Position initiale

Tenir la tête droite

Dos droit

Régler le siège de manière à avoir les bras parallèles au sol



Poignées horizontales

Tirer les poignées jusqu'au niveau de l'appui-poitrine

Conseillé en cas de:

- Ceinture scapulaire trop en avant
- Dos rond
- m. Scheuermann
- m. Bechterew

Déconseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Arthrose de l'épaule et du coude
- Tensions dans la nuque

En cas de douleurs :

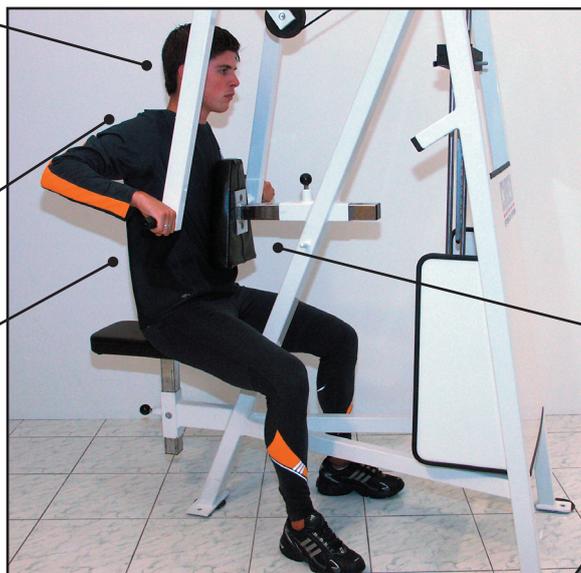
- Utiliser les poignées verticales
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Monter le siège
- Faire l'exercice statique

Déroulement de l'exercice

Garder la tête droite

Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Se tenir droit



Tirer les poignées en arrière et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Proprioception

Tests
Dosage
v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

