

1. Étirement fessiers



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
- Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez la position et relâchez.
- Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
- Comme alternative, couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

2. Flexion à genoux



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- À partir de la position quatre pattes, amenez les fesses vers les talons (ou le plus près possible) et étirez les bras vers l'avant (paumes vers le haut) sans bouger les fesses.
- Gardez la tête baissée et alignée avec la colonne vertébrale.

3. Étirement lombaire, flexion



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis.
- Levez un genou vers votre poitrine et agrippez le genou afin de l'amener le plus loin possible.
- Redescendez la jambe et recommencez avec l'autre.
- Recommencez en levant les deux jambes (une à la fois) et en les tirant vers vous le plus loin possible jusqu'à ce que votre dos soit bien arrondi.

4. Étirement lombaire



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec les jambes croisées (la jambe du dessus est celle du côté de l'étirement).
- En gardant les jambes ensemble, abaissez les genoux sur le côté aussi loin qu'il vous est possible d'aller et maintenez la position.
- Revenez en position neutre et répétez de l'autre côté.
- Ne soulevez pas les épaules du sol lorsque vous abaissez les genoux d'un côté.

5. Étirement - Bandelette iliotibiale et fe



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe au-dessus de l'autre.
- Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine.
- Vous devriez ressentir une sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et de la fesse.

6. Mobilisation extension #4



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Placez-vous debout le pied sur une marche ou un tabouret.
- Penchez lentement votre corps vers l'avant tout en gardant le genou bien droit, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de votre jambe.
- Appuyez légèrement sur votre cuisse pour accentuer l'étirement.

7. Étirement quadriceps



- Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessous plié devant afin de protéger votre dos.
- Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.
- Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.
- Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.
- Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.

Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

8. Couché sur le dos, jambes en Z



- Couchez-vous sur le dos puis placez les jambes sur une chaise avec un petit oreiller sous les hanches et la tête.
- Ajustez la position des pieds afin de vous placer dans la position la plus confortable pour la douleur dans le bas du dos puis demeurez dans cette position pour la durée recommandée.

Repos: 15 minutes sec.

référence : physiotec 1996-2016.

Créé par Julie Adam, physiothérapeute

Site Bowen

614, Bowen Sud, Sherbrooke (Québec) J1G 2E9
Tél: 819.822.1918 - Téléc. : 819.791.2078
info@physio-optima.ca

Centre De Santé Du Sommet

1280, rue King Est (Suite 339), Sherbrooke (Québec) J1G 1E4
Tél: 819.300.8181 - Téléc. : 819.300.8103
info@physio-optima.ca