



**Association de Pouvoirs Publics
« CHR Sambre et Meuse »,
Site Sambre**

CHR du Val de Sambre
Rue Chère-Voie 75
B - 5060 Sambreville
<http://www.chrsm.be>

***Ecole du dos :
Exercices de proprioception.***



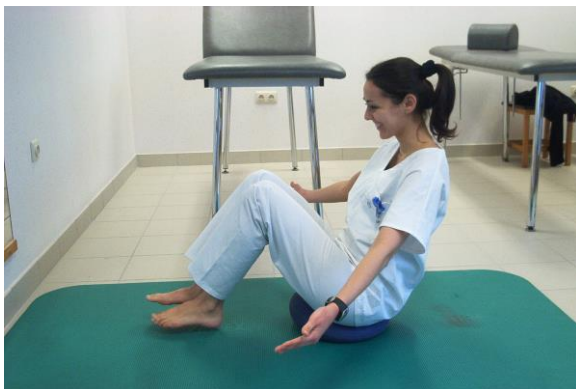
Information à l'usage du patient

Exercices de proprioception

Mise en station debout, tronc en avant, genoux légèrement fléchis, je me maintiens en équilibre sur le « disque »



Assis sur le disque, genoux fléchis tronc bien droit, bras tendus et pouces tournés vers l'extérieur. je me maintiens en équilibre sur le « disque »



Mise en station à genoux, mains aux clavicules, dos droit, je me maintiens en équilibre sur le « disque »



Association de Pouvoirs Publics
« CHR Sambre et Meuse »,
Site Sambre



CHR du Val de Sambre
Rue Chère-Voie 75
B - 5060 Sambreville
<http://www.chrsm.be>

Ecole du dos : Exercices sur le ballon.

*Y'Y ARRIVERAI JAMAIS
M'FIEUR MIFAUZ!*

*MAIS SI MONSIEUR RADIUS,
CE N'EST QU'Ê VOTRE
VINGTIÈME ESSAI...*



Information à l'usage du patient

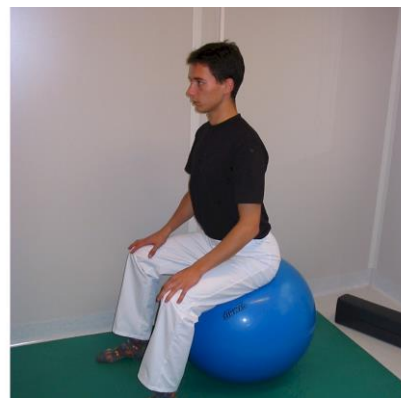
Couché dorsal, jambes sur le ballon.
Bascule latérale des jambes sur le ballon.



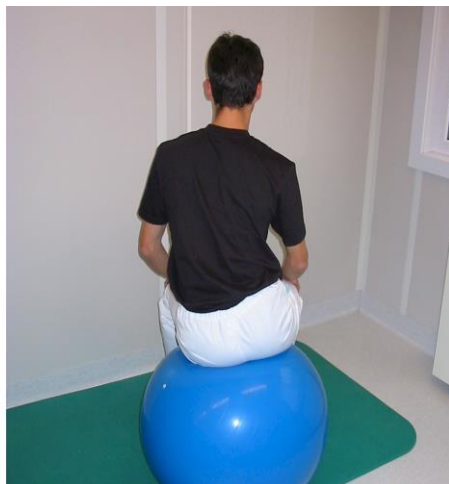
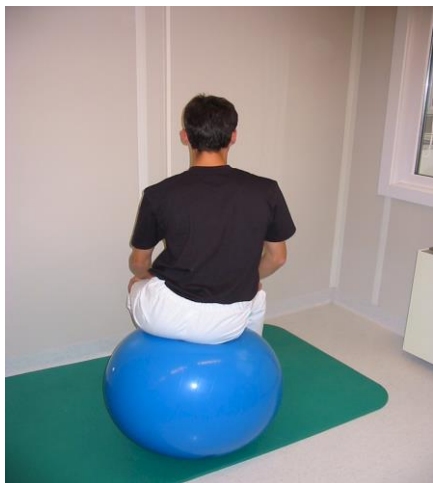
Couché dorsal, jambes sur le ballon.
Bascule antéro-postérieure des jambes sur le ballon.



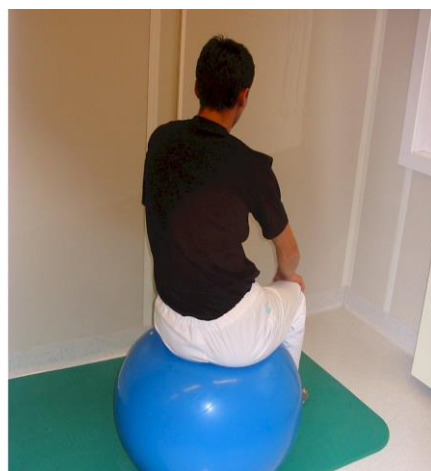
Assis sur le ballon.
Bascule antéro-postérieure du bassin sur le ballon.



Assis sur le ballon.
Bascule latérale du bassin sur le ballon.



Assis sur le ballon
Mouvement de circumduction sur le ballon



■ *Le crawl*

Couché ventral sur le ballon, à 4 pattes

Lancez le bras et le membre inférieur opposé en extension. (mouvement de crawl)



■ *La flèche*

Couché ventral sur le ballon, les pieds en appui sur le sol.

Extension du tronc bras en avant. (tenir 10 secondes)



■ *Le pente*

Couché dorsal, pieds sur le ballon, appui de la nuque sur le sol.

Extension dorsale « je soulève les fesses ».

Je maintiens l'équilibre.

Variante : appui d'un seul pied sur le ballon.
(tenir 10 secondes)



■ *Le pont*

Couché dorsal, tête en appui sur le ballon, pieds au sol, se maintenir en équilibre, puis pousser les genoux en avant.

Variante :

tendre une jambe et le bras en direction opposée. (crawl sur le dos)



■ *L'espalier*

Assis sur le ballon, bras accrochés à une table stable ou un espalier, jambes tendues.
Circumduction du bassin sur le ballon.



■ *La contorsionniste*

Couché dorsal sur le ballon.
Progressivement, étirer les bras au-delà du ballon.

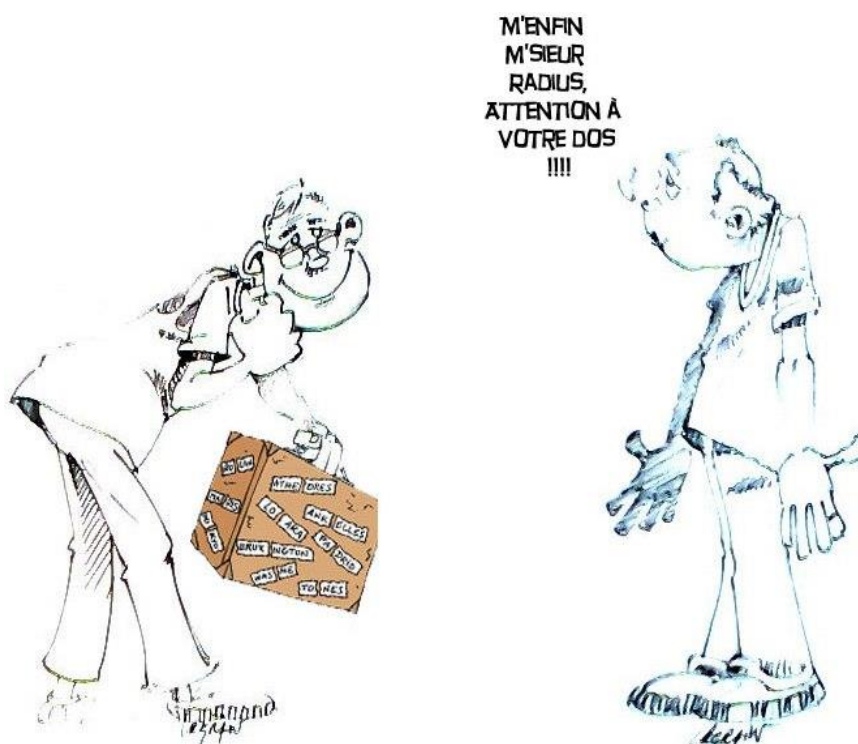


Association de Pouvoirs Publics
« CHR Sambre et Meuse »,
Site Sambre



CHR du Val de Sambre
Rue Chère-Voie 75
B - 5060 Sambreville
<http://www.chrsm.be>

Ecole du dos : Notion d'ergonomie.



Information à l'usage du patient

Notion d'ergonomie

Préférez la position en chevalier servant pour remplir votre machine à laver



Utilisez un marche pied et remonter suffisamment la hauteur de votre table à repasser.



Gardez la position chevalier servant pour tordre vos torchons



Prenez un appui au niveau de votre cuisse pour soulever votre seau



De même pour refaire votre lit adoptez au maximum la position chevalier servant



Tous ces conseils vous aideront à limiter les contraintes supportées par votre dos.

Association de Pouvoirs Publics
« CHR Sambre et Meuse »,
Site Sambre



CHR du Val de Sambre
Rue Chère-Voie 75
B - 5060 Sambreville
<http://www.chrsm.be>

Ecole du dos : Programme d'exercices.



Information à l'usage du patient

Notre Ecole du Dos a pour but de soulager les patients souffrant de lombalgie chronique.

Notre adage pourrait être :

« Pour vaincre le mal de dos, bougeons ! »

Nous essayons avant tout, par cette approche, de convaincre nos patients qui se réfugient pour la plupart dans l'immobilité qu'il faut bouger !

Notre programme comprend trois volets :

1. Le reconditionnement physique qui cherche à augmenter votre capacité cardio-pulmonaire, à assouplir et à renforcer votre musculature.
2. Une intervention psycho-éducative afin de vous aider à dédramatiser et à comprendre votre douleur.
3. Une éducation ergonomique visant à limiter les contraintes de la vie quotidienne sur votre colonne.

Les séances sont adaptées aux possibilités de chacun.

Celles-ci sont parfois collectives, ce qui pourra vous permettre de dépasser tout naturellement vos limites grâce à l'encouragement du groupe.

Nous avons pensé que cette brochure vous serait très utile une fois rentré chez vous et qu'elle vous aiderait à reproduire les exercices de façon correcte et efficace.

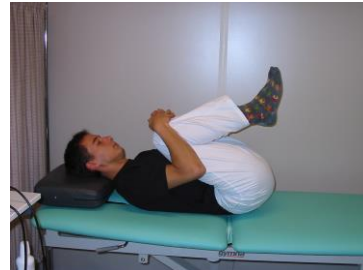
Nous restons à votre disposition et vous souhaitons beaucoup de succès dans votre rééducation.

**Monsieur Paul MICHAUX – Madame Isabelle PLUMET
et tout le service de médecine physique**

Assouplissement

■ *L'œuf*

Couché dorsal, ramener les genoux sur le ventre en s'aidant de ses mains



■ *Le fakir*

Couché dorsal, croiser la cuisse gauche devant la droite.
Tirer avec la cuisse droite vers le ventre.



■ *Psoas*

Couché dorsal cuisses en porte à faux hors de la table.
La cuisse droite ramenée vers le ventre.
Tirer la droite vers le ventre, la gauche vers le bas, flexion de la jambe gauche.



■ *Ischio- jambiers*

Assis jambes tendues. Je saisis les chevilles des deux mains, bassin verrouillé. Je ne bloque pas ma respiration !

Je fixe du regard un point devant moi. Je tire la pointe des pieds vers moi . Je commence à souffler doucement. Les jambes se tendent jusqu'à ce que je sente une tension quelque peu inconfortable derrière les cuisses.



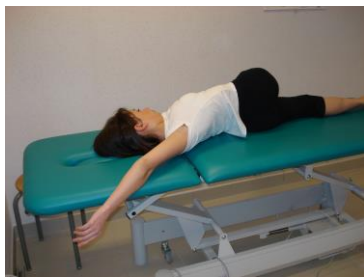
■ *L'anguille*

Couché latéral, épaule et bras d'un côté, jambes de l'autre.

Etirer perpendiculairement au corps.+

Les bras et les jambes sont en porte à faux.

Le bras « soulève » la jambe.



■ *Le pont*

Debout, pieds joints, genoux fléchis, tronc fléchi en avant, mains aux clavicules.

Je maintiens le bas du dos creux en étendant doucement les jambes. (je sens que cela tire derrière les genoux)



■ *Le chat s'étire*

Debout face à une table, pieds joints, genoux légèrement fléchis ; étendre les bras sur la table, les fesses dans l'autre sens.

Garder le bas du dos creux tout en étendant progressivement les jambes.



■ *Les pieds en l'air*

Couché dorsal, les pieds en l'air. Expiration en descendant le sternum.



■ *Dos au mur*

Etirement de la tête vers le haut (faire le double menton).

Epaules, mains, dos, **genoux** collés au mur

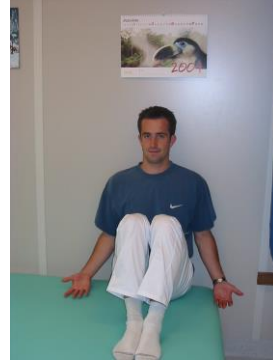
Pieds joints orteils écartés.

Tout en respirant et rentrant son ventre à chaque expiration, en rentrant le sternum.



■ *Assis dos au mur*

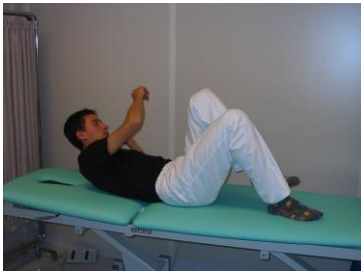
Assis les bras contre le mur, pieds l'un contre l'autre, jambes écartées.
Ramener les genoux en soufflant en rentrant le ventre.



Renforcement des abdominaux

■ *Obliques*

Couché dorsal, une jambe fléchie coude opposé fléchi vers l'avant .
Le coude va vers le genou controlatéral.
Souffler pendant l'exercice



■ *Rambo*

Station debout, tronc légèrement fléchi en avant.
Mains au sternum. Je souffle profondément en étirant les coudes en arrière.



■ *Sifflet*

Couché dorsal jambes fléchies. Je relève les orteils. Je contracte le périnée et souffle profondément dans mon sifflet en rentrant le ventre par le bas.



En position quadrupédique : expirer en rentrant le ventre, ensuite, en fin d'expiration contracter énergiquement les abdominaux (transverses).
Durant cet exercice je maintiens mon dos droit ou en légère délordose.



Exercice identique mais en alternant l'étirement des bras et jambes contralatéraux.



Prise de conscience de l'anté-rétroversion

■ *A 4 pattes*

Bascule du bassin vers le bas puis vers le haut.
(dos rond, dos creux)



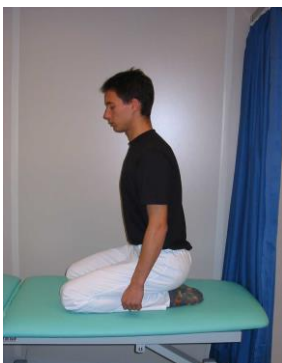
■ *Assis talons*

Bascule du bassin avant – arrière
Mes fesses basculent sur les talons.



■ *Verrouiller le bassin*

Assis talons bassin en position neutre, je me redresse...
Bascule du tronc vers l'avant en solidarissant le bassin et la colonne.



EN CONCLUSION

La maîtrise de ces différents exercices doit vous permettre de maintenir une certaine souplesse et d'être plus endurant. Les notions d'ergothérapie vous aideront à limiter les surcharges inutiles.

« Rien n'est acquis. »

Même si la raideur et la fatigue s'estompent, ce petit programme d'entretien doit rester d'actualité

Nous avons essayé de vous sensibiliser à une nouvelle hygiène quotidienne du dos :

- *Pratiquez du sport (la marche et la natation sont excellentes)*
- *Connaissez vos limites et laissez « respirer » votre corps.*

Toute l'équipe thérapeutique vous souhaite une excellente « remise en forme » et se tient à votre disposition.

Nous espérons que ce petit programme d'exercices vous permettra de mettre en application notre adage « pour vaincre le mal, bougeons !.

Le service de médecine physique du CHR Val de Sambre

Téléphone de la salle kiné : 071/265.243

Téléphone du secrétariat : 071/265.241

Médecins :

Dr Vandeput

Dr De Greift

Dr Willems

Kinésithérapeutes :

Madame Deboutez Fabienne

Monsieur Lemaitre Fabian

Monsieur Lizin Gérard

Monsieur Michaux Paul

Madame Plumet Isabelle