

Cabinet d'ostéopathie de Bidache

Tel : 0559560324

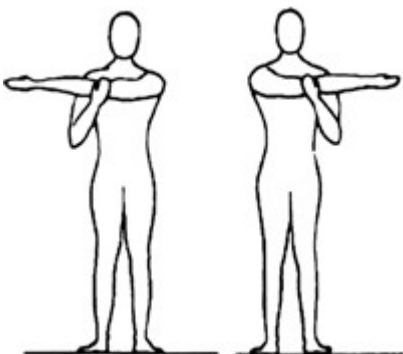
(Christelle Sagniez, Jean Luc Sagniez, Ronan Le Rouzic)


ETIREMENTS HAUT DU CORPS ET BAS DU CORPS

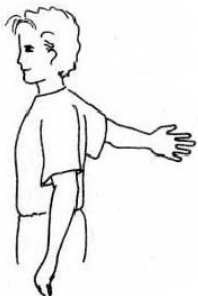
Maintenir chaque mouvement 15 secondes - ne pas travailler par à-coups - pas de réalisation des exercices dans la douleur

ATTENTION SI VOUS AVEZ UNE PROTHÈSE DE GENOU OU DE HANCHE (demandez l'avis de votre praticien)

Faire les exercices toujours à droite et à gauche

EPAULES	
	Bras tendu en direction de l'épaule opposée - la main opposée en appui au niveau du coude pour maintenir l'étirement + contracté relaché

TRICEPS	
	Main dans le dos - bras fléchi - la main opposée en appui au niveau du coude pour maintenir l'étirement

PECTORAUX	
	La main en appui au mur - faire pivoter le buste pour maintenir le bras en arrière Si il y a des douleurs on peut jouer sur la rotation du membre sup pour trouver une position non douloureuse

BICEPS



Bras tendu vers l'avant, paume de main vers le haut - amener le poignet en extension avec la main opposée
On peut le faire en position 4 pattes en tournant les poignets et s'asseoir sur les fesses

DORSAUX LOMBAIRES



Allongé au sol - faire pivoter le bassin - ramener la jambe croisée par-dessus en position fléchie - garder les épaules bien à plat au sol (A éviter si douleurs lombaires)

DORSAUX



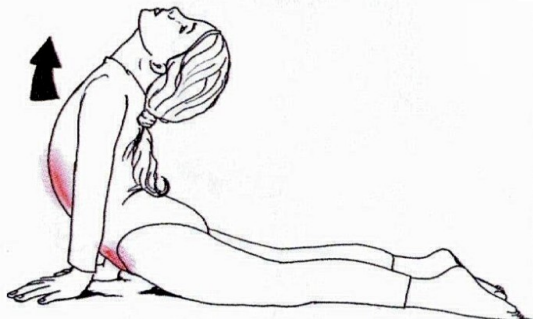
Debout - bras tendu vers le haut - maintenir une pression avec la main opposée au niveau du poignet - basculer légèrement sur le côté en essayant de respirer vers la partie étirée

LOMBAIRES



Sur les genoux - bras tendus au sol - essayer d'amener le plus possible les fesses en direction des talons et les bras le plus loin possible
Expirer en rentrant le ventre

ABDOMINAUX



Allongé sur le ventre - monter bras tendus en maintenant le bassin le plus proche possible du sol
(A éviter si douleurs lombaires)

QUADRICEPS



Debout - maintenir la jambe fléchie en attrapant la pointe de pied avec la main
Vérifier à garder le dos droit

QUADRICEPS



En appui sur un pied et un genou - une main au sol pour maintenir l'équilibre - l'autre main pour maintenir la jambe arrière fléchie

ISCHIOS JAMBIERS



Allongé sur le dos - une jambe tendue vers le haut - ramener les chevilles en flexion - maintenir l'étirement avec les deux mains en appui derrière le genou
Vous pouvez plier le genou opposé si vous avez une douleur lombaire

ISCHIOS JAMBIERS



Assis au sol - jambes tendues -
essayer de toucher ses pieds avec les
mains

ADDUCTEURS



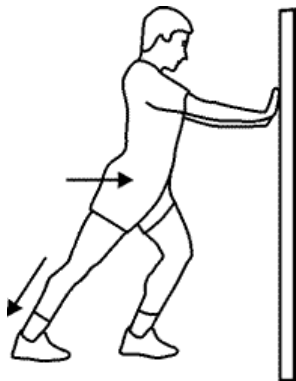
Assis - dessous des pieds face à face -
amener les genoux vers le sol

FESSIERS



Assis au sol - une jambe tendue l'autre
croisée par-dessus - une main au sol pour
garder l'équilibre - l'autre bras en pression
sur la jambe croisée pour maintenir
l'étirement
(A éviter si douleurs lombaires)

MOLLETS



Les mains en appui au mur - jambe avant
fléchie - jambe arrière tendue et talons au
sol - amener le bassin en direction du mur
pour maintenir l'étirement