

Jeanne Pigerol Ostéopathe

# 3 EXERCICES CONTRE LE MAL DE DOS



I. l'étirement en flexion lombaire



II. La posture de l'enfant



III. L'étirement du psoas



## Étirement en flexion lombaire

Allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux contre votre poitrine et maintenez-les contre vous avec vos mains.

Gardez la colonne vertébrale à plat contre le tapis, ainsi que la tête et les épaules bien relâchées. Respirez.

Le petit plus : rentrez le ventre lors du mouvement pour accentuer la flexion lombaire.

*Astuce* : réaliser l'étirement sur une surface dure afin d'avoir le dos à plat et non sur un lit.

Position alternative en cas de douleur de genoux : attraper le derrière des cuisses afin d'éviter une hyperflexion des genoux.



## La posture de l'enfant

Placez-vous à quatre pattes, les genoux écartés de la largeur du tapis.

Joignez les gros orteils.

Sur une longue expiration, baissez les hanches vers les talons et les chevilles tout en penchant le buste vers l'avant pour poser le front en avant des genoux au sol. Relâchez les bras au sol devant vous, paumes vers le bas.

Détendez le dos. Prenez le temps de vous recentrer sur plusieurs respirations.

À l'inspiration, laissez la cage thoracique s'ouvrir. À l'expiration, allongez la colonne vertébrale et relâchez toutes les tensions dans les muscles lombaires.

Le bassin vient s'installer confortablement sur les talons.



# L'étirement du psoas

Positionnez-vous au sol avec le genou gauche à terre et le pied droit en appui par terre.

Fléchissez le genou avant à environ 90° et basculez progressivement votre poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.

Pour plus de stabilité n'hésitez pas à mettre une chaise ou un tabouret à côté de vous pour vous tenir. Si non, prenez appui sur le genou de votre jambe avant.



# Besoin d'un rendez-vous au cabinet ?

Contactez-moi au

**☎ 07.62.47.37.25**



**Scannez pour aller sur mon site**

