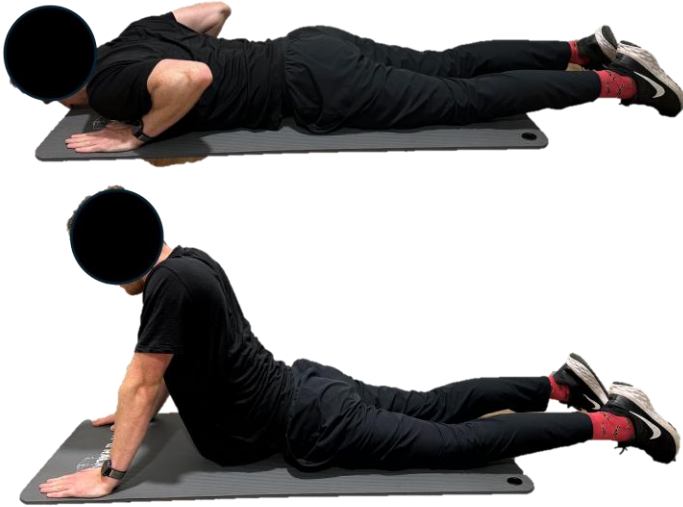


Exercices d'extension

La grande majorité des douleurs se corrigent avec des mouvements d'extension, ce sont donc les premiers à essayer.

1



N'oubliez pas, c'est le mouvement qui vous soulage, vous devez donc répéter l'enchaînement au moins 30x pour voir si le mouvement vous aide

Si le mouvement vous aide, répétez-le autant que nécessaire mais au moins 3x/j.

et/ou

2



Ce mouvement est plus simple, il peut être fait n'importe où (dans le métro, dans une queue...)

N'oubliez pas, c'est le mouvement qui vous soulage, vous devez donc répéter l'enchaînement au moins 30x pour voir si le mouvement vous aide

Si le mouvement vous aide, répétez-le autant que nécessaire mais au moins 3x/j.

Exercices de flexion

Si les exercices d'extension ne vous soulagent pas, essayer les exercices de flexion

3



N'oubliez pas, c'est le mouvement qui vous soulage, vous devez donc répéter l'enchaînement au moins 30x pour voir si le mouvement vous aide

Si le mouvement vous aide, répétez-le autant que nécessaire mais au moins 3x/j.

et/ou

4

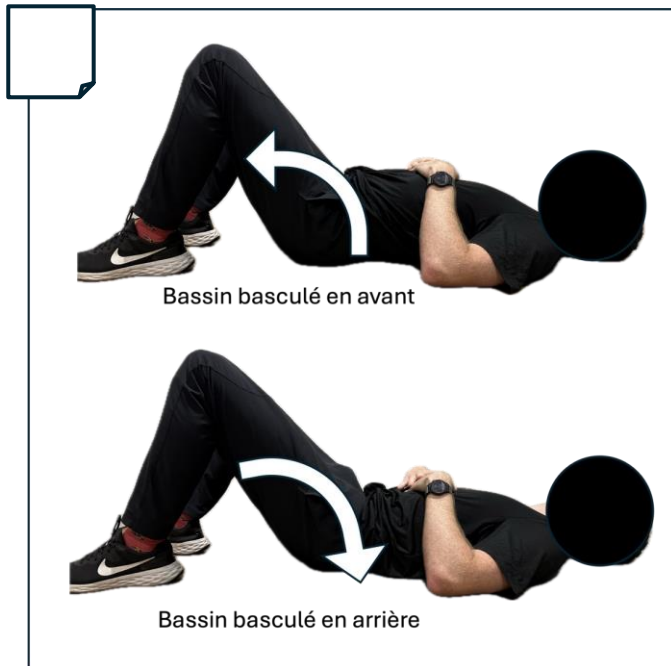


N'oubliez pas, c'est le mouvement qui vous soulage, vous devez donc répéter l'enchaînement au moins 30x pour voir si le mouvement vous aide

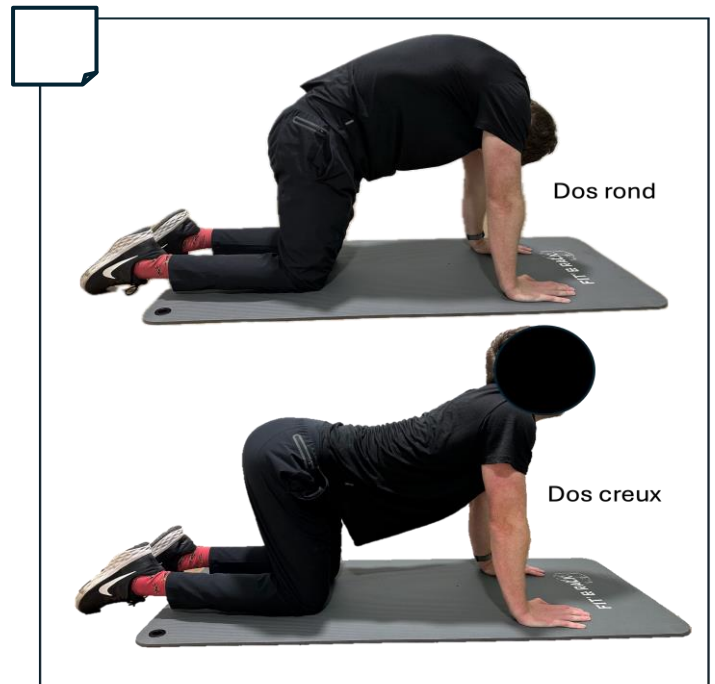
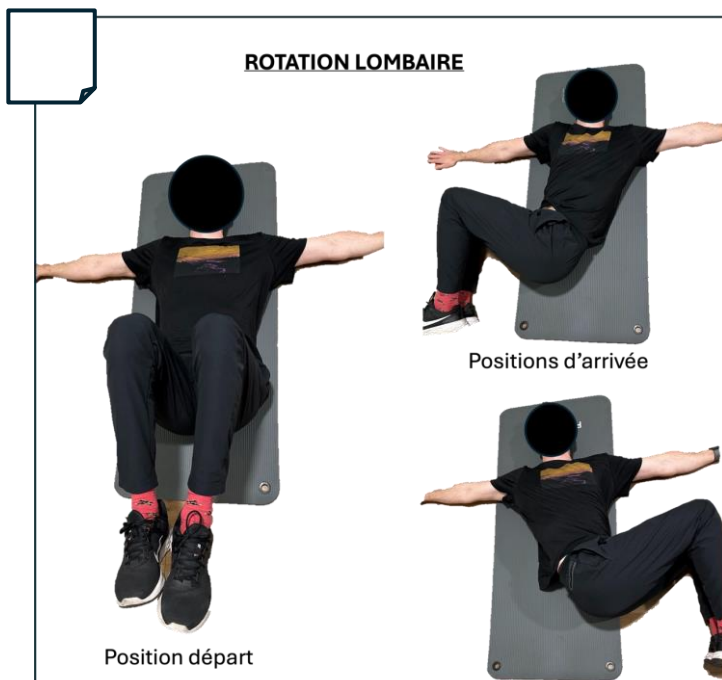
Si le mouvement vous aide, répétez-le autant que nécessaire mais au moins 3x/j.

Exercices généraux pour le dos

Vous pouvez faire ces exercices pendant la période douleur et même après pour étirer le dos doucement. Ils sont en complément des exercices précédents et conviennent pour tous les genres de douleur.



à faire matin et soir par exemple pour assouplir le dos par série de 30





Position de l'enfant



Position du sphinx