

6 ÉTIREMENTS POUR SOULAGER LES DOULEURS LOMBAIRE

1) Posture de l'enfant



- Démarrez à quatre pattes;
- En poussant dans vos mains, aller déposer vos fessiers sur vos talons;
- Votre front se déposera alors naturellement au sol;
- Gardez vos bras allongés vers l'avant, paumes vers le sol.

*Option: vous pouvez aussi choisir de glisser vos bras de chaque côté des jambes paumes vers le haut.

Variante 3: Si vous vous sentez compressé au niveau de l'abdomen ou si vous êtes enceinte, ouvrez les genoux afin de permettre à votre ventre de se glisser entre eux.

*Même étapes que ci-haut, simplement venir écarté les genoux avant d'aller déposer vos fessiers sur vos talons.

Variante 4: Si vos fessiers ne touchent pas vos talons ou si votre front ne touche pas le sol - mettez un bloc ou un dictionnaire ou autre sous votre front afin que votre front se dépose sur une surface.

Variante 5: Si vous sentez une grosse compression au niveau de vos genoux - roulez une serviette/couverture et déposez-là derrière vos genoux.

6 ÉTIREMENTS POUR SOULAGER LES DOULEURS LOMBAIRE

1) Posture de l'enfant (suite)



Variante 6: Si vous avez de la douleur sous les genoux ou au chevilles, *roulez une serviette/couverture et mettez-la sous vos genoux.*



Variante 7: Si malgré toutes ces options précédentes vous avez encore de la douleur et que c'est nullement agréable;

- *Couchez-vous sur le dos;*
- *Repliez vos genoux vers votre poitrine;*
- *Maintenez vos genoux avec vos mains sous votre rotule.*

2) Étirement quadriceps



- Allongé sur le côté, pliez votre jambe qui est au-dessus vers l'arrière;
- Attrapez la cheville de la jambe pliée derrière-vous;
- Tirez doucement avec votre bras pour rapprocher votre pied de votre fesse.

3) Étirement fessiers



- Couché sur le dos, tendez une jambe et fléchissez l'autre jambe pour ramener votre genou vers votre poitrine.
- Tirez doucement avec vos mains en les plaçant sous la rotule;
- Assurez-vous de garder le dos plat au sol.

6 ÉTIREMENTS POUR SOULAGER LES DOULEURS LOMBAIRE

4) Étirement du grand fessier



- En position assise, pliez et croisez une de vos jambe, tout en gardant l'autre allongée;
- Placez le bras opposé à la jambe croisée au-dessus du genou et posez la main resté libre au sol pour vous équilibrer;
- Effectuez sans forcer une rotation du tronc en direction opposée de la jambe croisée.

5) Étirement ischio-jambiers



- Assit au sol, tendez une jambe et replié l'autre pour que votre pied vienne toucher l'intérieur de la cuisse;
- En gardant le dos droit, penchez-vous vers l'avant et essayer de progresser le long de votre jambe jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement.

6) Étirement lombaire: Bascule



- Couché sur le dos les bras en croix, pliez et ramener les genoux à 90 degré par rapport au sol;
- Doucement, faite basculer vos genoux sur le côté pour qu'ils forment un angle de 90 degré avec votre tronc.