

Exercices pour les patients après une opération de stabilisation

Mesdames, Messieurs

En effectuant régulièrement les exercices suivants vous soutenez le processus de guérison en stabilisant la musculature de votre colonne vertébrale. Les muscles de votre tronc et de votre colonne vertébrale travaillent sans que la colonne vertébrale ne bouge.

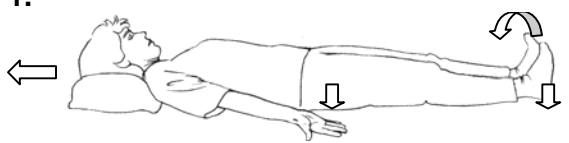
Effectuez tout le programme trois fois par jour au cours des 6-8 premières semaines. Répétez chaque exercice cinq fois et augmentez si possible.

Les exercices ne doivent pas aggraver durablement la douleur.

Pendant les exercices vous devez continuer à respirer normalement.

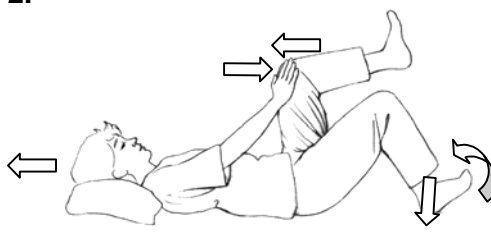
Au cours des exercices 1 et 2, on crée lentement une tension. Vous devez tenir cette tension 10 secondes puis relâcher lentement les muscles.

1.



1. Appuyer les vertèbres lombaires contre le sol
2. Remonter les pointes des pieds
3. Appuyer les talons contre le sol
4. Presser le dos des mains contre le sol
5. Faire un double-menton, sans soulever la tête du coussin (la nuque s'allonge)

2.



1. Appuyer les vertèbres lombaires contre le sol
2. Replier une jambe après l'autre et relever les pieds
3. Lever la jambe gauche pliée
4. Appuyer la main droite contre le genou gauche en poussant
5. Appuyer le bras gauche et la jambe droite contre le sol
6. Faire un double-menton
7. Recommencer l'exercice de l'autre côté

3.



1. Position debout les pieds écartés devant le lit
2. Les pieds sont tournés vers l'extérieur
3. Les bras sont croisés sur la poitrine
4. Faire le mouvement de « s'asseoir » (vers l'arrière / vers le bas)
5. Le haut du corps est droit et penché en avant
6. Se redresser à nouveau

Le mouvement doit être fait lentement et sans interruption.

Juin 2008