

Exercices pour les patients ayant subi une opération du dos

Mesdames, Messieurs

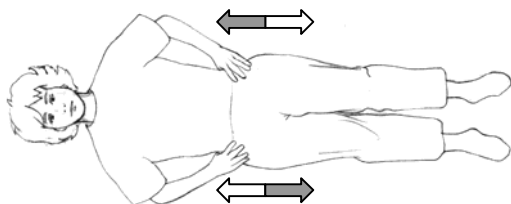
En effectuant régulièrement les exercices suivants, vous soutenez le processus de guérison en consolidant la musculature de votre colonne vertébrale.

Répétez le programme d'exercices 3 fois par jour pendant les 6 premières semaines.
L'exercice 1 et l'exercice 2 doivent durer 2 minutes chacun. Répétez 5 fois l'exercice 3 et augmentez si possible.

Les exercices ne doivent pas aggraver durablement la douleur.

Pendant les exercices, vous devez continuer à respirer normalement.

1.



1. Position couchée sur le dos, jambes allongées
2. Pousser les jambes vers le pied du lit en alternant jambe droite et jambe gauche.
→ On fait ainsi bouger le bassin d'un mouvement **petit** et régulier (toutes les secondes)
→ La cage thoracique ne bouge pas.

2.



1. Position couchée sur le dos, jambes pliées
2. Faire basculer le bassin vers l'avant et vers l'arrière
(légère cambrure des reins – dos rond léger)
→ On fait ainsi bouger le bassin d'un mouvement **petit** et régulier (toutes les secondes)
→ La cage thoracique ne bouge pas.

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