PROGRAMME DE STABILISATION POUR LE DOS

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain en étant actif au moins 2h30 par semaine en mettant l'accent sur une activité aérobique d'intensité modérée à élevée (séances de 10 min ou plus chacune).

ROUTINE D'ÉTIREMENTS

LES BONNES POSTURES DE SOMMEIL

PLANCHE FRONTALE



Veuillez noter que si vous avez une blessure à l'épaule, il est préférable d'éviter cet exercice.

La position de planche est un bon exercice pour stabiliser la colonne vertébrale ainsi que pour les stabilisateurs de l'épaule.

Dans cette position, il est important de bien contracter les abdominaux afin de ne pas creuser le bas du dos. Aussi, vous devez porter une attention particulière à ne pas laisser les épaules remonter vers le haut. Pour un résultat optimal de stabilisation aux épaules, tournez les mains vers l'extérieur et enroulez une bande élastique autour des poignets. N'oubliez pas de respirer! Tenez cette position 30 secondes, et augmentez progressivement jusqu'à 1 minute.

PLANCHE LATÉRALE





Si cet exercice est trop difficile pour vous, vous pouvez faire le même exercice mais avec le genou au sol.

Pour débuter l'exercice, vous êtes couché sur le côté avec le coude et le bassin appuyés sur le sol. Ensuite, vous soulevez le bassin vers le haut tout en poussant votre coude contre le sol. Dans cette position, gardez votre corps très droit afin de voir une belle ligne droite entre l'épaule, le bassin et le pied.

Tenez cette position 30 secondes, et augmentez progressivement jusqu'à 1 minute.

Répétez de l'autre côté.

PONT (ÉLÉVATION DES HANCHES)





Étendez vous sur le dos avec les pieds bien à plat sur le sol et les genoux fléchis. Veuillez vous assurer d'avoir le cou bien détendu et de ne pas mettre de coussin sous la tête.

En suivant le rythme de votre respiration, soulevez votre bassin vers le haut en contractant bien les fessiers et le derrière des cuisses lorsque vous expirez. Inspirez pour redescendre. Assurez-vous d'avoir les épaules, le cou et le visage bien détendu et de ne pas creuser le bas du dos.

Faites 2 séries de 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série.

Pour davantage d'intensité et de résistance, enroulez une bande élastique autour des cuisses et placez-la sous tension avant d'exécuter l'exercice.

«LE» COMPLET DU BAS DU CORPS





Couchez-vous sur le dos avec la bande élastique enroulée autour de la base des pieds. Fléchissez ensuite les genoux à 90 degrés. Prenez un genou dans vos mains et allongez l'autre jambe qui sera maintenue à 6 pouces du sol. Une fois en position, déposez vos 2 mains de chaque côté de votre corps et restez statique en respirant normalement. Assurez-vous de contracter les abdominaux afin que le bas du dos reste bien plaqué au sol.

Maintenez la position pendant 5 secondes et changez de côté.

Répétez 5 fois de chaque côté.

Pour toute question concernant ces exercices, n'hésitez pas à m'en parler à votre prochaine visite ou à communiquer avec moi.

Je vous invite à être attentif à votre corps lors de l'exécution de ces exercices. Si une douleur survient ou que celle que vous avez augmente en les pratiquant, cessez de les faire et faites-en mention lors de votre prochaine visite.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau