



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

AUDRAS Chloé
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT-MALLIE Ana
VITETTA Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

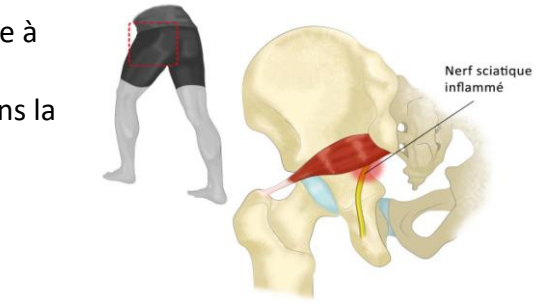
EXERCICES A DOMICILE : Syndrome Pyramidal

Cette fiche d'auto-exercices vise à diminuer progressivement vos douleurs lombo-fessières et dans la face postérieure de la cuisse (irradiation du nerf Sciatique)

Si vos douleurs augmentaient, merci de nous contacter.

A FAIRE BI-QUOTIDIENNEMENT

1/ Etirements du muscle Pyramidale



2x30s / étirements

2/ Compression/relachement du muscle pyramidal

Faire rouler doucement le rouleau sur la face externe de la fesse, sur la zone indurée et douloureuse.

1 minute, à répéter 3 fois



3/ Mobilisation du bassin et des lombaires

INSPIRER



EXPIRER



4 séries de 10 répétitions. Aller lentement, au rythme de la respiration.