



**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 : Maladie SCHEUERMAN**

Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

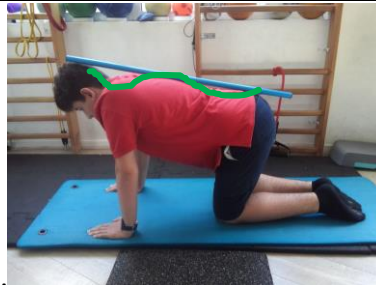
**Exercice 1 : Travail de l'extension thoracique**



Inspirer en creusant le dos au maximum, tenir la position 3 secondes puis retour en position intermédiaire en inspirant.

4 séries de 10 répétitions.

**Exercice 2 : TONIFICATION DES EXTENSEURS**



A partir d'une position 4 pattes, courbures du dos physiologiques (cf photo) :

- Lever un bras 10s, puis l'autre, puis 1 jambe..etc 4 tours.
- Si facile = lever 1 bras + jambe opposée, tenir 10s puis 20, 30s..... 4 x de chaque côté

**Exercice 3 : Renforcement des extenseurs en DV**



Tenir les positions 10s, puis 20s puis 30s en fonction des possibilités.  
6 séries (en tout)

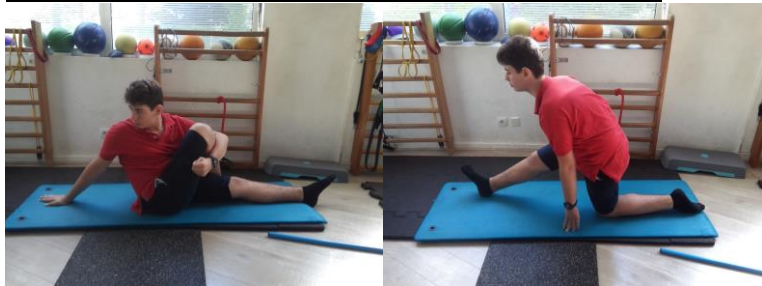


#### **Exercice 4 : Pont Lombaire**



- Tenir la position 30 secondes. 4 séries.
- Si facile = 10s sur 2 jambes, puis 10s 1 jambe, 10s l'autre. 4 séries.
- 

#### **Exercice 5 : Etirements (Fessiers – Ischiojambiers)**



- Mettre en tension puis tenir les positions 45s – 1 min. 3x

#### **Exercice 6 : Autoagrandissements**



Tenir la position 15s. 6 séries