



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sémard
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*

AUDRAS Chloé
BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

DURAND Aurélien
MEDVES Marion
NOTHBAAR Mathieu
PIGNAL Simon
REMY Gael
SALIQUE Manon

*Masseurs -Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE : RENFORCEMENT TRONC DOUX

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

Exercice 1 : ABDOS GRANDS DROITS



OBJECTIF :
Réaliser une poussée
mains contre jambe en
expirant profondément.
Alterner gauche/droite.

Exercice 2 : ABDOS TRANSVERSES



Objectif :
Inspirer en gonflant le
ventre puis réaliser une
expiration très profonde
en serrant le ventre au
maximum

Variante allongé sur le dos si douleur d'épaule ou genou

Exercice 3 : MUSCLES SPINAUX



Objectif :
Partant allongé jambe
pliées, on lève les fesses
pour aligner les fémurs
au tronc puis on tient la
position

Variante si trop facile : Tendre une jambe dans la position

Exercice 4 : ABDOS OBLIQUES



Objectif :
Jambes pliées.
Tête légèrement levée,
on essaye d'aller toucher
les chevilles
alternativement.
L'exercice ne doit pas créer
de douleur cervicale

Exercice 5 : GAINAGE STATIQUE



Objectif :

Gainage sur les coudes et sur les genoux.

Variante plus difficile sur pointe de pied.

Tenir avec un bon alignement du dos.

Attention si douleur à l'épaule ou genou

Pour la quantité rester dans un premier temps dans une zone de confort et ensuite augmenter les caractéristiques (répétitions/series/temps) progressivement en respectant la douleur.