



**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*

AUDRAS Chloé
BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

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

*Masseurs -Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE :

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

Exercice 1 : Mobilité globale du dos



DOS ROND : On enroule complètement le dos en globalité du bassin jusqu'à la tête en expirant.
DOS CREUX : on creux le dos en globalité tête en extension

ATTENTION respect de la douleur

Exercice 2 : Travail proprioceptif/gainage du tronc.

En position quatre pattes (genou sous le bassin et poignet sous l'épaule)



On vient tendre un bras et sa jambe opposée le plus loin possible.
Faire de même dans l'autre sens.

ATTENTION à respecter l'alignement du dos (pas de vrille ou de hyper cambrure).

Exercice 3 : Travail renforcement chaine postérieure

En position allongée sur le ventre.

On va chercher à relever le haut du tronc avec 2 variantes :



Soit les bras tendus en arrière.

Il faut bien chercher à ramener les omoplate (scapula) en arriere.

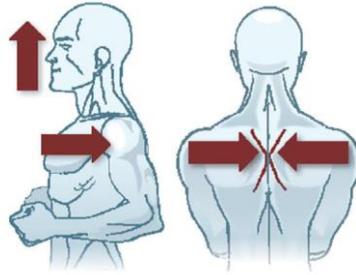
Soit les bras tendus en avant.



Tenir la position

ATTENTION de ne pas faire d'à-coup (mouvement maîtrisé)

Exercice 4 : Travail spécifique des fixateurs d'omoplate.



Chercher à venir serrer les omoplates comme sur la photo, si la perception est difficile, le faire dos à un angle de mur ou un montant de porte pour mieux ressentir.

Faire des séries de ... répétitions.

ATTENTION de ne pas hyper cambrer

Exercice 5 : « Etirement » chaîne postérieure / Posture



Dos à un mur les pied avancés, on cherche à venir plaquer le dos au mur de la tête au bassin en ramenant les épaules en arrière (paumes de main tournées vers l'avant).

On tient la position et sur l'expiration on descend au maximum le thorax.

ATTENTION de bien maintenir le dos collé sur tout l'exercice