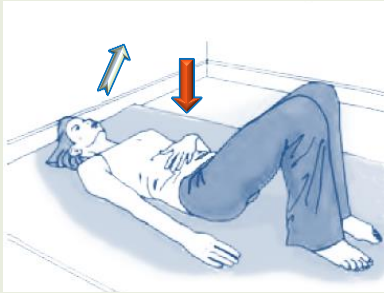


**PROGRAMME D'AUTO REEDUCATION APRES CHIRURGIE DU RACHIS LOMBAIRE**

Effectuer les exercices 3 fois / jour. **Répéter chaque exercice 3 à 5 minutes.**

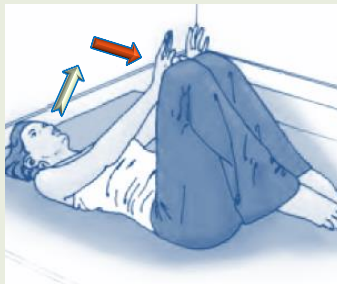
 **Ne pas bloquer votre respiration, SOUFFLER** 

**Exercice de rétroversion du bassin**



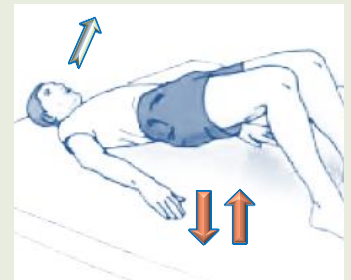
Couché sur le dos, genoux fléchis, soufflez en rentrant le ventre. Relâchez en reprenant votre respiration. Cet exercice entraîne une bascule du bassin et donc une rectitude lombaire.

**Exercice de travail en synergie des abdominaux et spinaux**



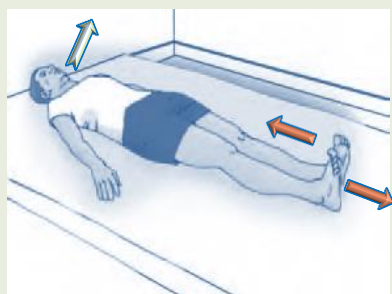
Pliez les jambes, posez les mains sur les genoux, poussez en soufflant. Les genoux doivent restés immobiles. Plaquez votre dos et gardez les pieds au sols. Puis ramener les genoux sur la poitrine pour soulager les abdos et étirer les lombaires.

**Exercice de gainage abdo-fessier**



En soufflant, soulevez le bassin en vous appuyant sur les bras et les talons.

**Exercice de gainage rachidien**



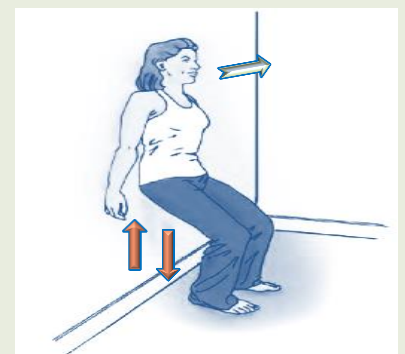
Allongé complètement à plat, en soufflant, étirez-vous en plaquant tout votre dos contre le sol et ramenez la pointe des pieds vers vous.

**Exercice d'étirement**



Debout, pieds légèrement décalés du mur, étirez-vous en plaquant le dos et en rentrant le ventre. Puis montez sur la pointe des pieds.

**Exercice de renforcement musculaire global**



Dos contre le mur, descendez en pliant les genoux et en soufflant, puis remontez en inspirant.

**Ces quelques exercices pourront être adaptés par votre kinésithérapeute, en fonction du type d'intervention et de votre cas.**

