

**ASSOCIATION ECCHIFAA
POUR ASSISTANCE AUX MALADES
DE LA COLONNE VERTEBRALE-MEDEA- ALGERIE**

**جمعية الشفاء لمساعدة
مرضى العمود الفقري بالمدينة**



المقر: بزار القاضي شارع جيش التحرير حي تاكبو المدينة-
26000- الجزائر

Siege: Bazar El-kadhi Boulevard de L'A.LN quartier
Takbou –Médéa-ALGERIE

Email : Ecchifaa@yahoo.fr

Site Web : Ecchifa.ifrance.com

Tel/ Fax ;025-58-65-06

Mob: 073-20-97-75

La santé n'a pas de prix sachez la préserver

A. Assouplissements articulaires

A. 1 Assouplissement des chevilles

• **Position**

Allongé sur le dos, jambes jointes.

• **Mouvements**

Remonter la pointe des pieds, puis les baisser au maximum.

Décrire des cercles a droite, (répéter 30 fois), puis a gauche (répéter 30 fois).



A.2 Assouplissement des genoux et des hanches

• **Position**

• Même position que précédemment

• **Mouvements**

Ramener un genou plié sur la poitrine, en gardant l'autre jambe allongée. Changer de jambes et répéter 20 fois.



A.3 Assouplissement du bassin

• **Position.**

Allongé sur le dos, jambes repliées.

• **Mouvements**



Serrer les fesses et les décoller du sol, puis reposer (répéter 20 fois).



B. Verrouillage lombaire.

• Position

Allongé sur le dos, jambes repliées.

• Mouvements

a) Ramener un genou sur la poitrine et allonger l'autre jambe verticalement.

Changer de jambe et répéter (10 fois).

b) Ramener les 2 genoux sur la poitrine, et allonger les jambes verticalement (répéter 10 fois). ..

c) Ramener un genou sur la poitrine et allonger l'autre jambe à 45° au-dessus du sol. Changer de jambe et répéter (10 fois).



C. Renforcement musculaire des abdominaux.

• Position

Allongé sur le dos, jambes repliées.

• Mouvements

a) Poser les 2 mains, à plat, sur les cuisses, puis -faire glisser tes mains jusqu'aux genoux en se



redressant compter mentalement jusqu'à sept (7) et revenir à la position initiales (répéter 20 fois).

b) Poser les 2 mains à l'extérieur d'une jambe et les faire glisser jusqu'aux genoux, compter jusqu'à 7 et revenir à la position initiale.

Faire (à même chose sur l'autre jambe (et répéter 20 fois).

c) Ramener un genou sur la poitrine et allonger l'autre jambe à 45° au-dessus du sol, compter mentalement jusqu'à 7 et revenir à la position initiale. Changer de jambe et répéter (20 fois).

d) Pédaler avec les jambes dans le vide (répéter 30 fois).

e) Croiser les 2 mains derrière la tête et ramener coude + genou du côté opposé à la rencontre l'une de l'autre. Changer de coude et de genou et répéter (20 fois).



f) Ramener un genou sur la poitrine, et lui opposer une résistance avec la main du côté opposé, compter mentalement jusqu'à 7 et répéter (20 fois)...

Faire de même avec le genou du côté opposé.

D. Renforcement musculaire des spinaux

D. 1 Premier exercice -

• Position

Allongé sur le ventre, un coussin sur le bassin.

- **Mouvements**

Lever un bras et la jambe du coté opposé, compter jusqu'à 7 et reposer. Faire de même avec le bras et la jambe restante et répéter (20 fois).

D.2 Deuxième exercice

- **Position**

Quadrupédique (Prendre appui sur les mains les genoux)

- **Mouvements -**

Soulever bras et jambe du coté opposé, Compter mentalement jusqu'à 7 et répéter avec le bras et la jambe restante (répéter 20 fois).



D.3 Troisième exercice

- **Position**

Quadrupédique. (Prendre appui sur les et les genoux)

- **Mouvements**

Inspirer par le nez, gonfler la paroi abdominale, Expirer par la bouche et rentrer la paroi abdominale (répéter 20 fois).



D.4 Quatrième exercice

- **Position**

Quadrupédique, assis sur les talons.

- **Mouvements**

Sans décoller les fesses des talons, faire glisser les 2 mains, le plus loin possible et revenir (répéter 20 fois).



D.5 Cinquième exercice

- **Position**

Quadrupédique. ,...• -

- **Mouvements**

Faire le dos rond puis le dos plat. (Répéter 20 fois).

E. renforcement du train porteur

E.1 premier exercice

- **Position**

Verticalement, assis sur les talents.

- **Mouvement**

Se dresser sur les genoux, puis s'asseoir de nouveau. (Répéter 20 fois).



E.2 deuxième exercice

- **Position**

Verticalement, assis sur les talons.

- **Mouvement**

Poser un pied à 90° devant, puis l'autre. (Répéter 20 fois).

E.3 troisième exercice

- **Position**

Debout, dans la position d'un pas en avant

- **Mouvement**

Fléchir les deux (02) jambes; le buste bien droit, puis se redresser. (Répéter 20 fois). et changer de jambes.



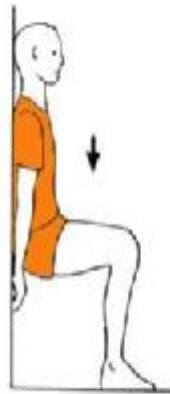
E.4 Quatrième exercice –

- **Position**

Debout, dos contre le mur, jambes écartées.

- **Mouvements**

fléchir les 2 jambes et faire glisser le dos contre le mur, puis se redresser.



CONSEILS

- **Ne pas porter de charges lourdes.**
- **Éviter les mouvements de rotation, de torsion et de flexion en avant ou en arrière.**
- **Dormir sur un plan dur.**
- **Éviter de rester trop longtemps assis.**
- **Éviter de trop conduire.**
- **Éviter la gymnastique rythmique et brutale. .**
- **Éviter le footing, préférez-lui la marche.**
- **Pratiquer régulièrement vos exercices.**

Quelques conseils pour...

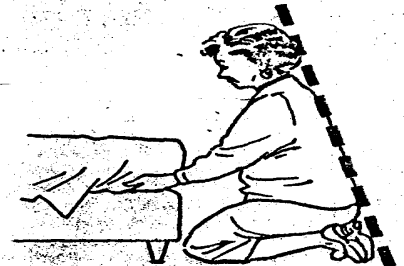
S'habiller

N'essayez pas de jouer à l'équilibriste, courbé sur une jambe... mieux vaut vous asseoir dos bien calé au Siège.



Travailler baissé

Ne pas se courber, mais s'agenouiller, ainsi le dos va moins travailler.



Monter l'escalier

Pencher légèrement en avant, pour répartir le poids du corps



Se lever du lit

Donnez à vos muscles le temps de se réveiller et ne vous redressez pas brusquement.

Placez-vous au bord, couché sur le côté, vous vous redressez en vous appuyant sur le coude, puis sur la main, et vous faites pivoter les jambes pour vous asseoir.



Se soulager

Quand votre dos a trop travaillé... allongez-vous bien droit, des coussins sous les cuisses : la colonne vertébrale repose bien à plat.



Conseil concernant le matelas

Un sommier rigide, un matelas consistant, et votre dos sera Protégé pendant le tiers de votre vie... que vous passez au lit.



soulever une charge

1) Attention ; courber-le dos, demande aux muscles un grand effort pour le redresser, et vos Vertèbres risquent de ne pas être Protégées.



2) Placez-vous en face, le plus près possible en écartant les pieds et en pliant les jambes, afin de vous redresser le buste



3) Droit, poids près du corps, en vidant l'air de vos poumons : ainsi les muscles du dos travaillent moins.



Suivez strictement les durées de tous vos traitements

- une partie vous soulagera rapidement.
- l'autre consolidera ensuite ce premier résultat.
- Arrêter un traitement dès que la douleur s'en va...
- c'est s'exposer à la voir revenir vite !



se baisser

Placez-vous à côté de l'objet et pliez vos genoux en gardant le buste droit.



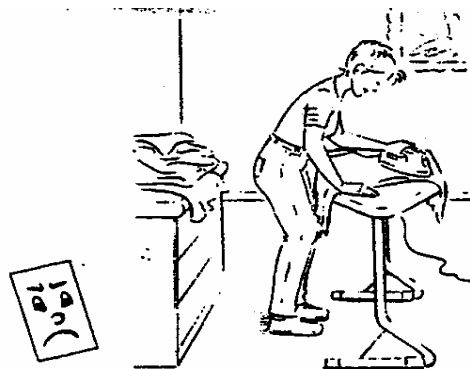
Se pencher

Fente en avant : pliez un genou, jambe arrière tendue (en vous appuyant Si possible). Cela va vous rapprocher du sol et va éviter le surmenage des muscles du dos. A faire pour toilette, vaisselle,

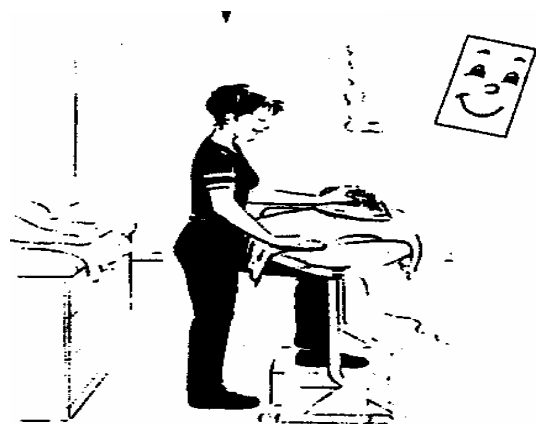


REPASSER

Mauvaise position



Poser un pied sur un petit repose-pied ou un bottin



Bonne position



Passer l'aspirateur et balayer



Mauvaise position

Choisir Un manche long Ecarter les pieds Rester Bien droit



Bonne position

جدول يبيّن التأثيرات المختلفة لنفس الحمولة في
وضعية مختلفة على المنطقة السفلية للعمود
الفكري

Tableau indiquant les différentes
Pressions exercées sur le disque
L5/S1 pour le même poids.

