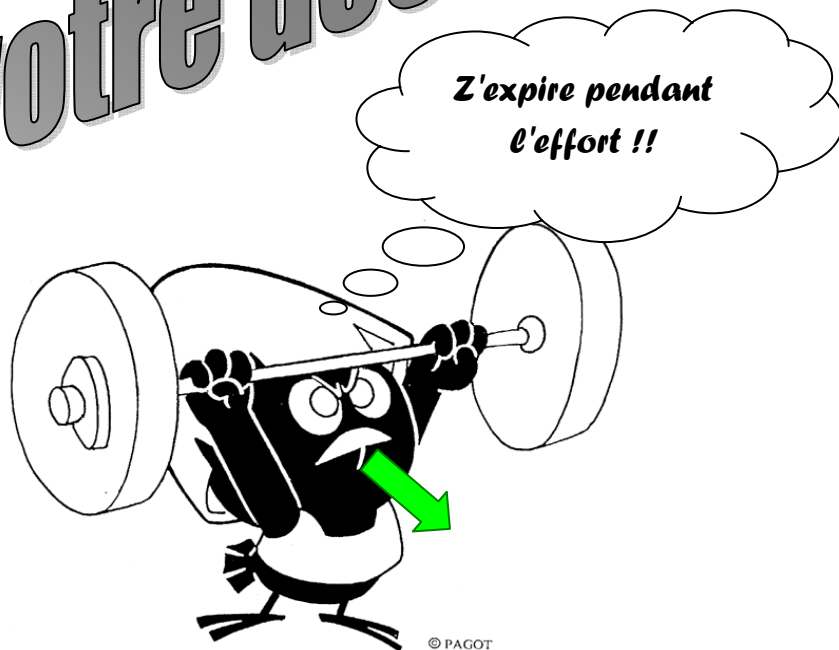


Entretenez et préservez votre dos :



Dans ce livret, vous trouverez :

- Des exemples d'exercices quotidiens { de musculation
et
d'étirements
- Des exemples de gestes spontanés de patients lors des transferts, qu'il faut préserver lors de la manutention



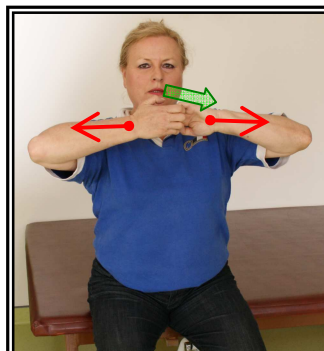
L'objectif de ce livret est **préventif et non curatif**. En cas de douleurs importantes et/ou de pathologies déjà diagnostiquées au niveau du dos, veuillez demandez un avis médical avant de débuter ces exercices.

EXERCICES MUSCULAIRES : les paravertébraux

En station assise :



Croiser les mains sous un plan de travail et exercer une force vers le haut



Positionner les mains en crochet et exercer une force vers l'extérieur horizontalement



Placer les avant-bras en avant de l'encadrement d'une porte et exercer une force vers l'arrière

Allongé :



Position de départ : allongé sur le ventre



Décoller les membres supérieurs



Puis, lever un membre inférieur (alterner le droit et le gauche)

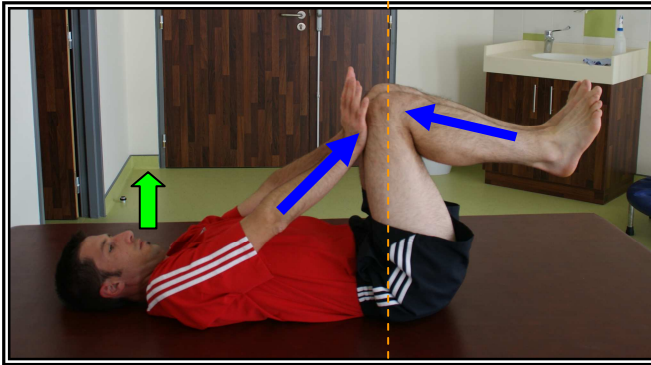


Autre exercice :

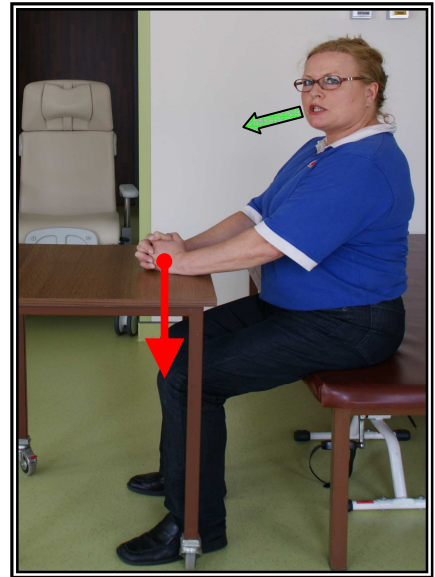
A 4 pattes : lever un membre supérieur ainsi que le membre inférieur du côté opposé (alterner D et G)

EXERCICES MUSCULAIRES : les abdominaux

Travail des grands droits :



Appliquer une force des paumes vers les genoux et des genoux vers les paumes (forces équivalentes car l'exercice est statique). EXPIRER pendant l'exercice de contraction des abdominaux.



Croiser les mains sur un plan de travail et exercer une force vers le bas. EXPIRER pendant l'exercice

Travail du transverse :

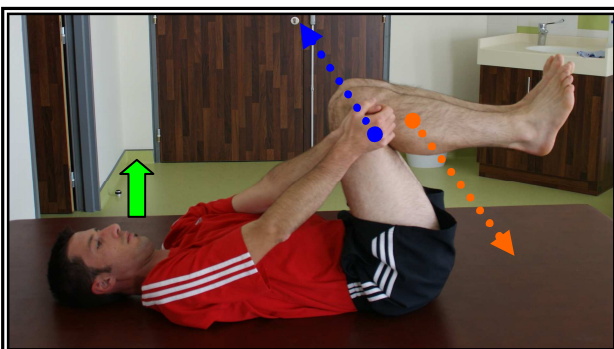


Inspiration abdominale



Expiration lente et prolongée : contraction du transverse

Travail des obliques :



Joindre les mains et les placer sur le côté externe du genou droit : l'exercice est statique : exercer une force équivalente des genoux vers les mains et des mains vers les genoux tout en EXPIRANT (puis alterner en mettant les mains jointes contre la face extérieure du



Joindre les mains et pousser latéralement contre le mur (alterner côté droit et

genou gauche)

gauche). EXPIRER pendant l'effort

EXERCICES MUSCULAIRES : le gainage 4 faces



Départ : allongé sur le ventre (extension de la colonne pour rééquilibrer la position des noyaux des disques intervertébraux)



Gainage : Appui sur les avant-bras et les pointes de pieds



Gainage : Alternier élévation des membres inférieurs droit et gauche



Départ : en position allongé sur le dos et appui sur les avant bras



Gainage : Appui sur les avant-bras et talons



Gainage : Appui sur les pieds et sur les mains



Gainage : Alternier élévation des membres inférieurs D et G



Départ : allongé sur le côté droit (appui sur le membre inférieur D et l'avant bras D)



Gainage : Appui sur la partie latérale du pied D et l'avant bras



Gainage : élévation du membre inférieur gauche

Départ : en position assise avec appui des pieds, fesses et mains au sol



Reproduire le gainage
latéral à gauche

EXERCICES MUSCULAIRES : les membres inférieurs

Les quadriceps :



En statique



En dynamique (avec aide d'un drap de glisse par exemple)

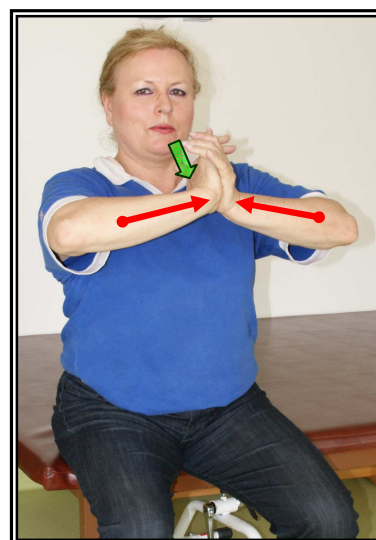
EXERCICES MUSCULAIRES : les membres supérieurs

Les pectoraux :



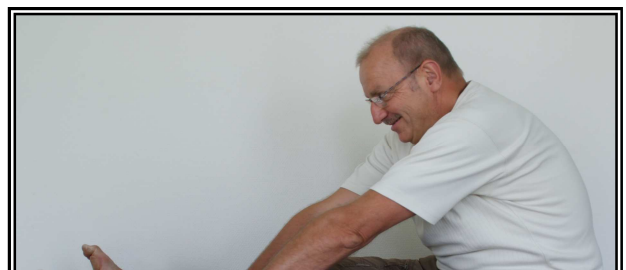
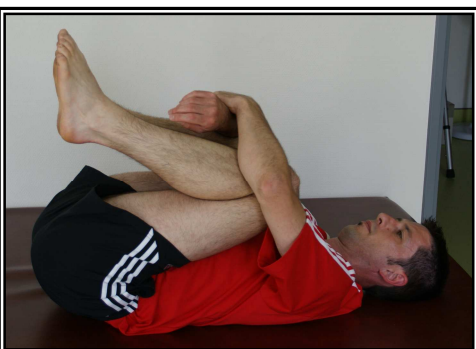
Placer les avant-bras en
arrière de l'encadrement
d'une porte et exercer
une force vers l'avant

Positionner les mains
paume contre paume et
exercer une force vers
l'intérieur
horizontalement



ETIREMENTS :

Les étirements doivent être doux, sans douleur, et maintenus au minimum 20 secondes





TRANSFERTS : gestes spontanés

**C
o
u
c
h
é**



**A
s
s
i
s**



**A
s
s
i
s**



**D
e
b
o
u
t**



