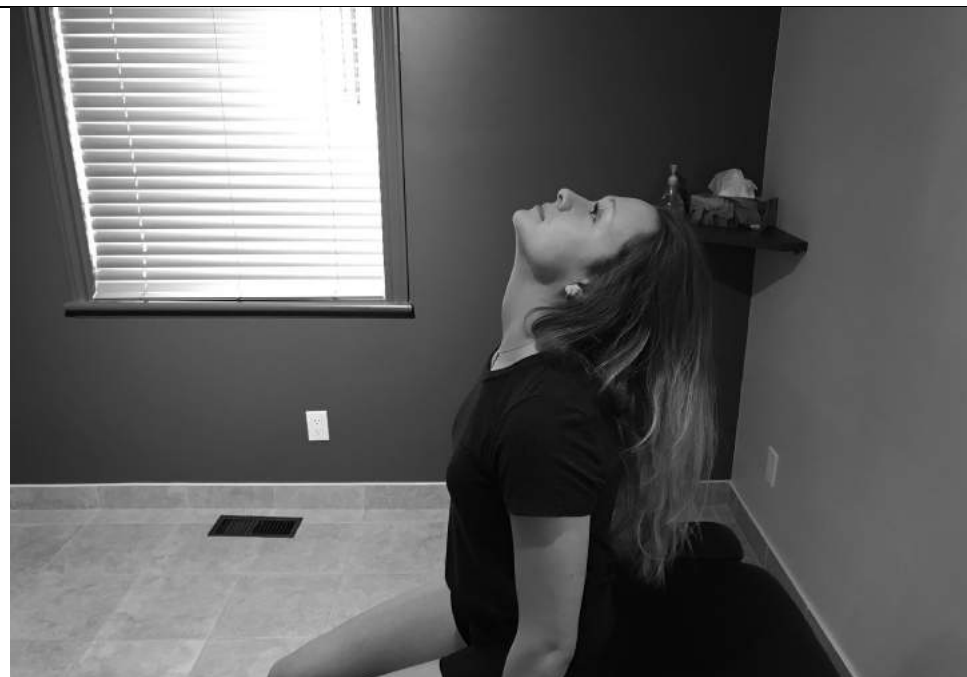


Hernie discale cervicale

Exercice 1 (Extension cervicale - McKenzie cervical)

- Assoyez-vous sur une chaise
- Soulevez votre menton tranquillement jusqu'à porter votre tête le plus loin possible vers l'arrière
- Gardez cette position 5 secondes
- Répétez ce mouvement 10 fois au total
- Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour

** Ne pas faire cet exercice si vous souffrez de vertiges positionnels.



Exercice 2 (Rétraction cervicale)

- Assoyez-vous sur une chaise
- Appuyez votre doigt sur votre menton et fixez un point au loin
- À l'aide de votre doigt, reculez légèrement votre tête vers l'arrière tout en fixant votre point (la tête ne doit pas faire de flexion ni d'extension)
- Tenez la position durant 2 secondes, puis relâchez
- Recommencez ce mouvement 10 fois
- Vous pouvez faire cette série 3 à 4 fois par jour

** Pour une efficacité maximale, vous pouvez combiner les exercices 1 et 2 (rétraction cervicale combinée à une extension cervicale).



Exercice 3 (Flexion latérale cervicale)

- Assoyez-vous sur une chaise
- À l'aide de votre bras, fléchissez légèrement votre tête vers le côté de votre douleur
- Maintenez la position pendant 2 secondes puis relâchez
- Refaites le mouvement 10 fois au total
- Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour



Exercice 4 (Renf. des extenseurs cervicaux)

- Débutez en position assise sur une chaise
- Croisez vos mains à l'arrière de votre tête
- Forcez légèrement pour reculer votre tête alors que vos mains vous en empêchent
- Tenez cette position durant 3 à 5 secondes puis relâchez
- Faites cette manœuvre 10 fois au total
- Vous pouvez répéter cet exercice 2 fois par jour



Exercice 5 (Renf. des fléchisseurs cervicaux)

- Débutez en position assise sur une chaise
- Croisez vos mains sur votre front, les paumes vers l'avant
- Forcez légèrement pour avancer votre tête alors que vos mains vous en empêchent
- Tenez cette position pendant 3 à 5 secondes puis relâchez
- Faites cette manœuvre 10 fois au total
- Vous pouvez répéter cet exercice 2 fois par jour



Hernie discale lombaire

Exercice 1 (Extension lombaire - McKenzie lombaire)

- Débutez couché sur le ventre
- Relevez le haut de votre corps afin d'avoir les bras bien tendus et les paumes des mains au sol
- Vos hanches et votre bassin doivent rester le plus possible collés au sol
- Relevez votre corps jusqu'à sentir une légère tension dans le bas de votre dos
- Gardez cette position de 30 à 60 secondes
- Couchez-vous à plat ventre, les bras le long du corps pour 30 à 60 secondes
- Faites cette manoeuvre 3 fois au total
- Cet exercice peut être répété 3 à 4 fois par jour



Exercice 2 (Proprioception du tronc)

- Assoyez-vous sur le ballon de sorte à garder votre dos bien droit
- Engagez vos abdominaux afin de garder la meilleure stabilité possible (image 1)
- Tendez une jambe durant 15 secondes en tentant de garder votre dos stable
- Tendez l'autre jambe de la même façon durant 15 secondes
- Répétez l'exercice 5 fois pour chaque jambe (pour un total de 10 répétitions)
- Vous pouvez recommencer cette série 2 fois par jour

** Si l'exercice est trop facile : levez les 2 bras au-dessus de la tête lorsque vous tendez une jambe (image 2)



Exercice 3 (Éirement des muscles fessiers)

- Commencez couché sur le dos
- Prenez votre genou avec les mains et tirez-le le plus près possible de votre corps
- Maintenez cette position durant 30 secondes
- Recommencez la même chose avec l'autre jambe
- Répétez cet étirement 2 fois par côté
- Vous pouvez faire cet étirement 2 à 3 fois par jour

** Si vous ressentez une douleur importante dans la région lombaire, cessez cet exercice pour l'instant. Vous pourriez être en train d'aggraver votre hernie discale.



Exercice 4 (Renf. des muscles post. du dos)

- Débutez à 4 pattes en gardant le dos droit (image 1)
- Tendez le bras droit et la jambe gauche en vous assurant de garder le dos droit (image 2)
- Tenez cette position durant 5 à 10 secondes
- Revenez à la position de départ
- Tendez le bras gauche et la jambe droite en vous assurant de garder le dos droit
- Tenez cette position durant 5 à 10 secondes
- Répétez cette manœuvre 5 fois par côté
- Si une fatigue se fait ressentir, n'hésitez pas à prendre des pauses
- Vous pouvez faire cet exercice 2 fois par jour



Exercice 5 (Renf. des muscles fessiers et abdominaux – Exercice du pont)

- Débutez sur le dos, les jambes pliées à 90 degrés (image 1)
- Décollez les fesses du sol jusqu'à ce que votre corps forme une belle ligne droite (image 2)
- Maintenez cette position pendant 5 secondes en contractant les abdominaux et les fessiers
- Revenez à la position de départ
- Recommencez cette manœuvre 15 fois
- Prenez des pauses de 5 à 10 secondes entre les répétitions
- Cet exercice peut être répété 2 fois par jour

** Évitez de faire cet exercice si vous souffrez d'une hernie discale aiguë

