



EXERCICES D'ÉTIREMENT

Attention !

Il est déconseillé de faire les exercices ci-dessous si vous ressentez une douleur importante à une des régions du corps. Dans ce cas, une consultation d'un professionnel de la santé est recommandée avant d'effectuer ces exercices.

Conseil : les exercices doivent se faire dans une amplitude non douloureuse.

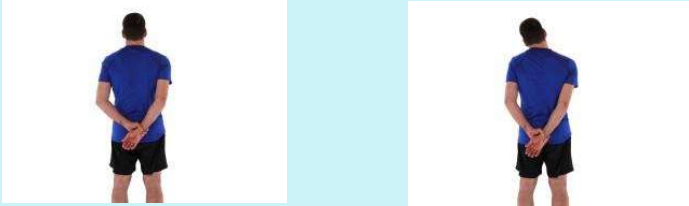
1. Étirement carré lombes



Debout, pieds largeur des hanches, dos droit, élevez un bras au-dessus de la tête :

1. Descendez tranquillement sur le côté et gardez la position jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc.
2. Bien important de garder le tronc dans l'axe du corps afin d'éviter la torsion.
3. Maintenez pendant 15 à 30 secondes
4. Revenez à la position initiale et répétez de l'autre côté.

2. A. Étirement trapèze supérieur



2. B. Étirement flexion latérale



Ne pas faire cet exercice si vous avez une douleur au niveau des épaules. Remplacez par l'exercice suivant (2B) :

1. Debut, un bras derrière le dos, penchez la tête du côté opposé du bras. L'étirement devrait être ressenti au niveau du cou et de l'épaule.
2. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
3. Revenez à la position de départ & faire la même chose de l'autre côté

L'exercice peut être fait en position assise ou debout

1. Placez votre main sur le côté de votre tête pour abaisser lentement la tête vers l'épaule. L'étirement devrait être ressenti au niveau du cou
2. Maintenez 15 à 30 secondes
3. Gardez la tête droite afin d'éviter le mouvement de torsion

3. Flexion lombaire



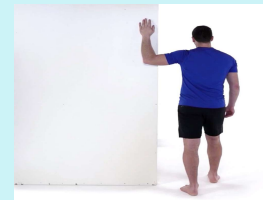
Tenez-vous debout bien droit, déposez les mains sur les cuisses.

1. Penchez-vous lentement vers l'avant et tentez d'atteindre les pieds avec les mains.
2. Maintenez 15 à 30 secondes
3. Revenez lentement à la position de départ.

4. A. Étirement vers l'arrière



4. B. Étirement pectoral (90°)

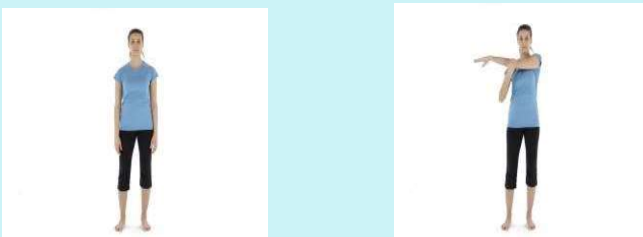


Ne pas faire cet exercice si vous avez de la douleur au niveau des épaules. Remplacez par l'exercice suivant (4B).

1. Placez les mains derrière le dos.
2. Poussez les bras vers l'arrière et vers le bas. L'étirement devrait être ressenti au niveau de la poitrine.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

1. Placez-vous, debout, à côté d'un coin de mur.
2. Placez l'avant-bras le long du mur environ à 90° par rapport au tronc.
3. Avancez légèrement le corps vers l'avant afin de ressentir l'étirement au niveau des pectoraux.
4. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

5. Étirement épaule postérieure



L'exercice peut être fait en position assise ou debout.

1. Amenez un bras devant votre corps à la hauteur de l'épaule.
2. Appliquez une légère pression sur le coude avec le bras opposé afin d'accentuer l'étirement. L'étirement devrait être ressenti derrière l'épaule.
3. Maintenez l'étirement 15 à 30 secondes.

Les images ont été pris dans © Physiotec 1996-2023.

PSST Novembre 2023

Merci de votre collaboration!

ciusssmcq.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

