

Mobilité globale du dos, pour déviations rachidiennes chez l'adolescent

- Scoliose, attitude scoliotique et cypho-lordose type maladie de Scheuerman -

Cette fiche a pour but de vous proposer une série d'exercices à réaliser chez vous permettant d'entretenir votre dos afin de conserver/gagner de la mobilité. Il sera important de rythmer les exercices avec la respiration pour mobiliser le thorax également.

Flexion / Extension

- Dos creux /dos rond : en position 4 pattes (épaules à l'aplomb des mains, hanches à l'aplomb des genoux), creuser puis arrondir le dos de manière alternée. Tenir chaque posture quelques secondes. Accompagner le mouvement avec la respiration et la tête. (dos rond = expirez en rentrant le ventre et en regardant son nombril ; dos creux = inspirez en regardant le plafond).



10 répétitions minimum

- Flexion en position assise puis debout : descendre, de manière lente et consciente, en commençant par la tête, puis épaules, dos, bassin, pour venir toucher le sol, puis remonter en sens inverse. Debout, essayer de poser les mains au sol pour étirer l'arrière des cuisses, tout en soufflant. Inspirez en remontant. Pensez à bien accompagner le mouvement avec l'ensemble de la colonne vertébrale.



10 aller-retours minimum

- Posture du Cobra : débiter allongé sur le ventre. Se mettre en appui sur les coudes, garder le bassin collé au sol et réaliser une extension. Maintenez quelques secondes. En progression, se mettre en appui sur les mains. Pensez en fin de mouvement à serrer les fesses pour protéger les lombaires et serrez les omoplates pour redresser le thorax. Inspirez lors du mouvement et soufflez à la redescente.



10 répétitions minimum

Rotations

- Assis avec balai dans le dos : effectuer des rotations du bas jusqu'au milieu du dos, puis ajouter une rotation de la tête en regardant dans le sens de la rotation. Souffler sur le mouvement, inspirez pour revenir.
- Au sol sur le coté : genoux pliés, bras tendus et mains jointes devant soi, ouvrir le bras vers le plafond puis vers l'arrière et suivre la main du regard. Inspirez lors du mouvement et soufflez en revenant à la position de base.



10 répétitions de chaque côté minimum

- En fente avec un genou au sol : départ mains jointes et bras tendus devant soi. Alternativement, emmener un bras au maximum vers l'arrière en ouvrant le torse. Suivre le mouvement du regard. Inspirer lors de l'ouverture, soufflez au retour.



10 répétitions de chaque côté minimum

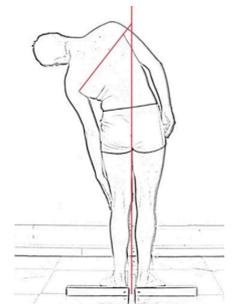
- Ouverture en fente : partir de la position 4 pattes, amener un pied entre les mains et tendre l'autre jambe vers l'arrière, puis emmener une main en direction du plafond en réalisant une rotation. Suivre la main du regard durant le mouvement. Puis inverser la position des jambes pour réaliser l'exercice de chaque côté.



5 mouvements de chaque côté minimum

Inclinaisons

- Le croissant de lune : en position debout, laisser glisser la main le long de la face latérale de la cuisse. À réaliser alternativement à droite et à gauche. Mouvement lent et progressif. Maintenir la position quelques secondes. Pensez à accompagner le mouvement avec l'autre bras en l'amenant vers le haut. Inspirez lors de l'inclinaison et soufflez sur le temps de retour à la position verticale.



10 répétitions de chaque côté minimum

- Le pont latéral : au sol, sur un côté, en appui sur un coude. Partir de la position où la cuisse est en contact avec le sol. Puis relever le bassin en se gainant et garder en contact avec le sol uniquement le pied et le coude. Inverser ensuite la position. Maintenez le gainage une dizaine de seconde en respirant tranquillement.



3 fois 10 secondes de chaque côté

Le nombre de répétitions et les temps de maintien sont à titre d'indication. À vous d'adapter votre séance en fonction de vos capacités, votre ressenti (douloureux par exemple) et de votre motivation. Nous vous conseillons de réaliser l'ensemble des exercices avec les répétitions indiquées une fois entièrement, puis d'ajuster la séance suivante en fonction de la difficulté éprouvée.

Travaillez doucement et consciemment, ne provoquez pas de douleur. L'apparition d'une douleur peut être le fait d'un trop grand nombre de répétitions ou de temps de maintien trop importants : adaptez ces paramètres. N'oubliez pas la respiration et pensez global et en trois dimensions de l'espace pour vos mouvements. Rappelez vous qu'un mouvement non utilisé est un mouvement qui se perd, il est donc important de conserver votre mobilité globale.

Lien de la vidéo des exercices : <https://youtu.be/I98vInLEnow>

