

Niveau 2b : Étirement (selon la présentation du patient)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Étirement des quadriceps</u>	Debout près d'un mur, tirer la cheville gauche en amenant le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable devant la cuisse. Tenir la position pendant 20-30 secondes.	
	<u>Étirement des fessiers (figure en 4)</u>	S'asseoir à l'avant d'une chaise. Placer la cheville gauche sur le genou droit. Garder le dos bien droit en poussant le bassin vers l'avant. Incliner le tronc jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la fesse gauche. Cet étirement peut aussi être fait couché sur le dos. Placer la cheville gauche sur le genou droit. Ramener la jambe droite vers vous, mains derrière le genou. À l'atteinte d'une sensation d'étirement confortable dans la fesse gauche, maintenir la position pendant 20-30 secondes.	
	<u>Étirement des fléchisseurs de la hanche</u>	Poser le genou droit au sol, le genou gauche fléchi à 90 degrés devant vous. Garder le dos droit et avancer les hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement devant la hanche droite. Incliner le tronc vers la gauche, le bras au dessus de la tête. Cet étirement peut aussi être fait debout. A partir d'une position debout droite, faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche et garder le genou droit légèrement fléchi. Fléchir le genou gauche et pousser les hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable devant la hanche droite. Maintenir la position 20-30 secondes.	
	<u>Étirement des ischio-jambiers</u>	S'allonger sur le dos, plier un genou de sorte que votre pied soit à plat au sol. Lever l'autre jambe tendue vers le haut, en poussant le talon vers le plafond. Vous devriez sentir un étirement confortable derrière la jambe. Cet étirement peut également se faire debout. Genou détendu, stabiliser votre poids sur cette jambe. Déposer le pied de l'autre jambe sur un objet surélevé (ex : banc, chaise). Incliner légèrement le tronc vers l'avant en poussant les hanches vers l'arrière, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable derrière la jambe surélevée. Maintenir la position 20-30 secondes.	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2017 sur la gestion de la lombalgie et des douleurs radiculaires chroniques aux membres inférieurs.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

*Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, et al. (2017) Spinal Manipulative Therapy for the Management of Low Back Pain: A Guideline from the Canadian Chiropractic Guideline Initiative. In press.