

**CHIREC - SITE DELTA**

---

# **SERVICE DE MÉDECINE PHYSIQUE ET DE REVALIDATION**

**ÉCOLE DU DOS**



**CHIREC - SITE DELTA**  
Boulevard du Triomphe, 201-1160 Bruxelles



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)

## COMMENT PROTÉGER SON DOS AU QUOTIDIEN?

L'École du dos est une approche thérapeutique pluridisciplinaire et globale visant une rééducation fonctionnelle des douleurs et un apprentissage correct de l'hygiène vertébrale.

Nous avons voulu, via ces différentes brochures, vous montrer combien il est important de maîtriser les différents exercices vus en séances de kinésithérapie mais aussi d'assurer la continuité des bonnes habitudes de protection du rachis apprises lors des séances d'ergothérapie.

## NOS ÉQUIPES

### Chefs de pôle locomoteur

Dr Patrick ZYGAS

Mme Dominique BOSQUET

### Médecine physique

Dr Corinne MOTTE DIT FALISSE

Dr Nathalie BILTIAU

Dr Dongliang QIN

Dr Michel GOOSSENS

### Coordination

Mme Sophie VAN DAMME

### Kinésithérapie

M. Gauthier LENAERTS - 0495 87 74 73

M. Olivier BEAUDET - 0496 34 38 00

M. Philippe CHAZERAND - 0468 00 96 83

### Ergothérapie

Mme Mathilde DAMIEN

Mme Caroline HUYGHE

1

**Partie 1:**  
Anatomie du dos et la douleur

2

**Partie 2:**  
Mouvements déconseillés et alternatives

3

**Partie 3:**  
Le dos et la vie quotidienne

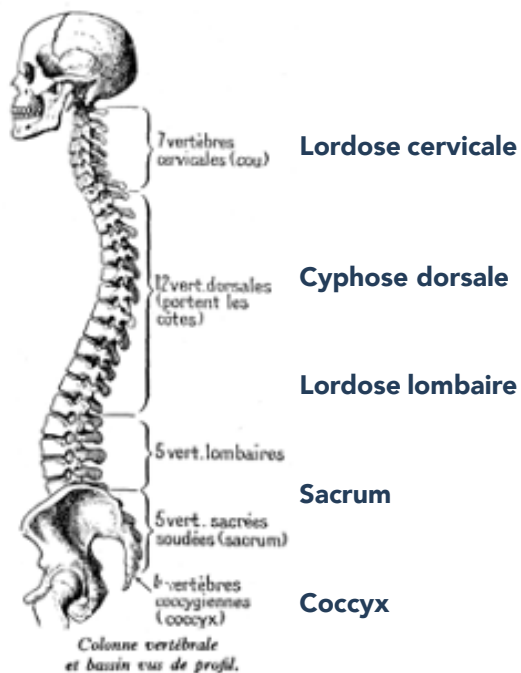
4

**Partie 4:**  
Exercices pratiques

# 1. ANATOMIE DU DOS ET LA DOULEUR

## RAPPELS ANATOMIQUES

### • La colonne vertébrale



La colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres qui protègent la moelle épinière :



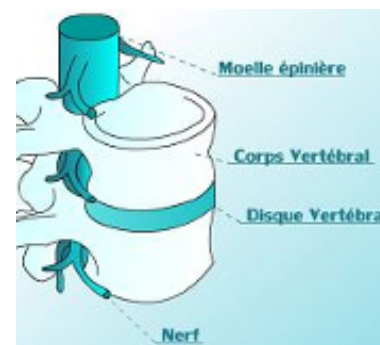
Notre colonne est mobile, ce sont les vertèbres lombaires les plus mobiles.

La colonne est composée de 3 courbures naturelles nécessaires à sa solidité : la **lordose cervicale**, la **cyphose dorsale** et la **lordose lombaire**.

Une des principales règles de la protection du dos est de respecter ces 3 courbures durant vos activités quotidiennes afin de garder l'espace intervertébral parallèle.

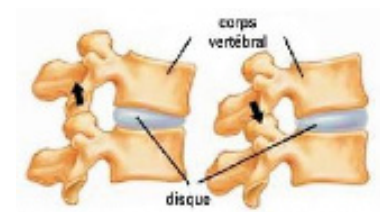
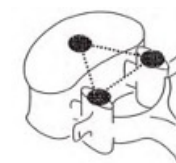
### • Le disque intervertébral

Les vertèbres s'articulent entre elles grâce à des disques intervertébraux.



Le noyau est majoritairement composé d'eau, pour être performant il est important qu'il soit bien **hydraté !**

Importance également de maintenir la pression sur les disques de manière uniforme en respectant les **3 points d'appui**.



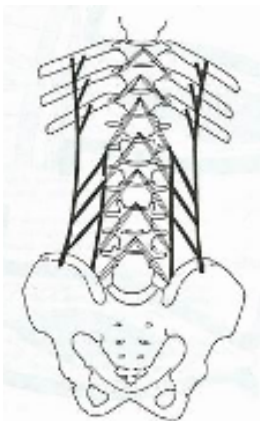
### Rôles des disques:

- Ils amortissent les chocs en répartissant les pressions.
- Ils permettent la mobilité de la colonne.

### • La moelle épinière et les racines nerveuses

La superposition des vertèbres forme un tunnel à l'intérieur duquel passe la moelle épinière. C'est par son intermédiaire que les informations sensibles et motrices sont transmises au cerveau.

Les racines nerveuses, qui sortent latéralement de la colonne, et donc de la moelle épinière, par les trous de conjugaison, ont pour rôle de transmettre les informations jusqu'aux parties les plus éloignées de votre corps.



### • Les muscles et les ligaments

Des muscles et des ligaments permettent à la colonne d'être à la fois stable et mobile.

Les muscles doivent donc être :

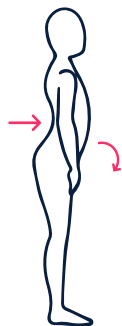
- Souples pour garantir la mobilité de la colonne.
- Forts et endurants pour soutenir la colonne.

### • Le bassin

La colonne vertébrale repose sur le bassin, elle est donc dépendante de celui-ci. Quand la position du bassin change, les courbures de la colonne vertébrale se modifient aussi, faisant pression sur les disques intervertébraux de manière plus ou moins équitable.



Position Normale ✓



#### Anteversion ✗

Lorsque les fesses basculent vers l'arrière, la colonne lombaire se retrouve en hyper-lordose (creux lombaire accentué).



#### Retroversion ✗

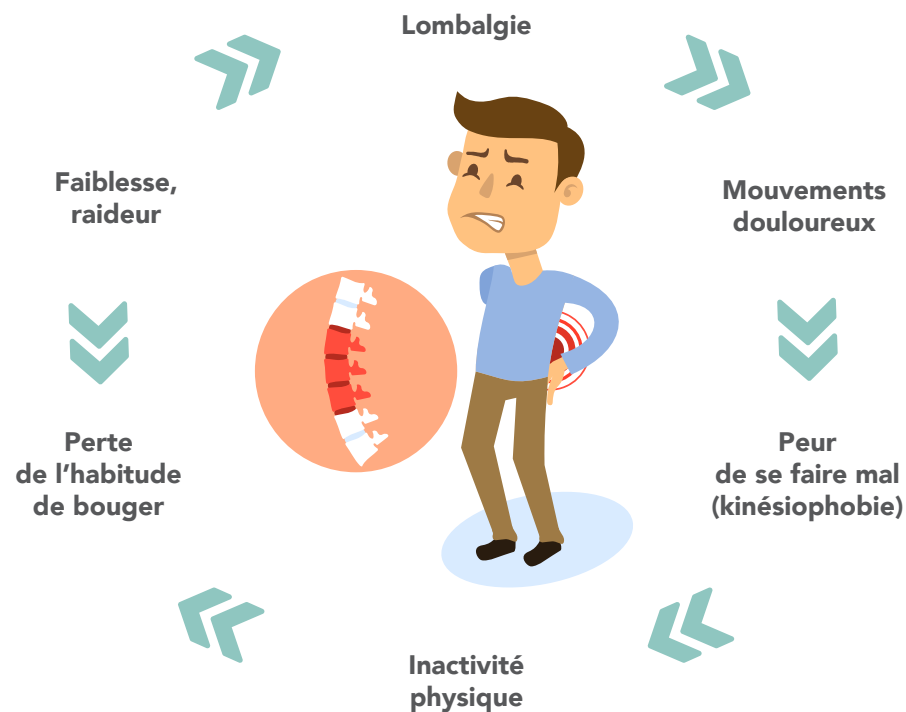
Lorsque les fesses basculent vers l'avant, la colonne lombaire se retrouve en dé-lordose (creux lombaire est réduit).

## LA DOULEUR

- **Aiguë** : elle fait fonction d'alarme en signalant une lésion, une maladie ou un dysfonctionnement de l'organisme lui permettant ainsi de se protéger. La douleur aiguë peut être diminuée par une médication appropriée prescrite par un médecin, du repos ou des soins réalisés par un kinésithérapeute.
- **Chronique** : elle est définie par la persistance d'une douleur pendant au moins 3 mois. La chaleur peut être utilisée pour lutter contre les spasmes musculaires. Les exercices, étirements, gestes corrects fonctionnent pour lutter contre le manque d'activité physique.

La douleur est un phénomène complexe qui nécessite le diagnostic et les conseils d'un médecin.

## LE CERCLE VICIEUX DE LA DOULEUR



## QUELQUES EXERCICES DE RELAXATION VISANT À DIMINUER VOS DOULEURS

À travers la pratique de la relaxation, vous appliquez des stratégies de contrôle émotionnel qui visent à réduire l'intensité de vos douleurs.

Parmi les exercices de relaxation, la **cohérence cardiaque** est un exercice respiratoire très simple qui aide à maîtriser ses émotions.

Il suffit de modifier notre respiration pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Un cycle respiratoire complet se compose d'une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes. Chaque cycle complet dure 10 secondes ce qui en fait 6 en une minute, 30 en 5 minutes.

Je vous conseille de compter vos cycles respiratoires pour vous assurer de bien réaliser les 30 cycles complets et pour rester concentré(e) sur votre respiration sans vous laisser distraire par vos pensées. Si compter vous perturbe, il existe des applications gratuites téléchargeables pour Smartphones ou PC: ma cohérence cardiaque, Petit Bambou, Respirelax entre autres.

Lorsque nous parvenons à contrôler et régulariser nos battements cardiaques, toutes nos fonctions biologiques vitales s'harmonisent. Les bénéfices de la cohérence cardiaque vont donc bien au-delà de la simple gestion de nos émotions: nous retrouvons un meilleur équilibre du système nerveux autonome et la diminution des taux de cortisol, l'hormone responsable du stress.

### Position antalgique

- Allongé sur le dos en ramenant les jambes.
- Allongé sur le dos, les jambes posées sur une chaise (hanches et genoux fléchis à 90°).
- Allongé sur le dos avec un coussin sous les genoux.



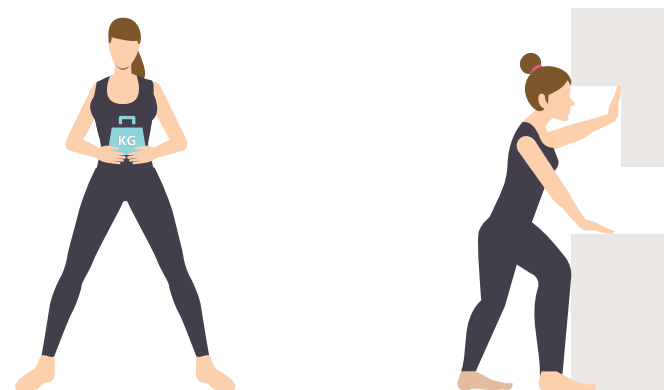
## 2. MOUVEMENTS DÉCONSEILLÉS ET ALTERNATIVES

### QUELS SONT LES MOUVEMENTS DÉCONSEILLÉS ET COMMENT LES ÉVITER ?

En règle générale, toutes positions (maintenues et/ou répétées), qui ne respectent pas courbures naturelles de votre dos, sont susceptibles de provoquer des douleurs. Il existe différentes solutions simples et efficaces pour éviter les postures à risque, c'est à vous de trouver la solution qui vous convient le mieux parmi celles proposées ci-dessous.

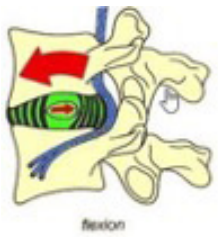
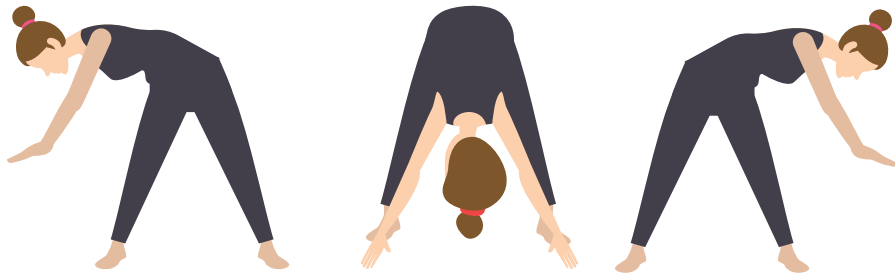
### Néanmoins, il y a des principes que vous devez automatiser:

- Élargir sa base d'appui au sol.
- Rapprocher l'objet de son centre de gravité avant de le transporter.
- Multiplier les points d'appui (par exemple : la main, le genou, ...).
- Solliciter les jambes pour protéger ses vertèbres.



# 1. LA FLEXION AVANT ET LA FLEXION-ROTATION

## Mouvements déconseillés



Pincement du disque vertébral devant qui pousse le noyau vers l'arrière.

## Alternatives

Le balancier



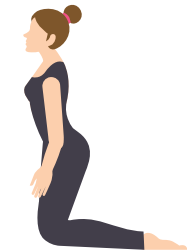
La fente avant



Le chevalier servant



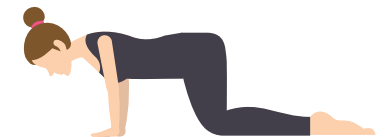
Genoux au sol



Accroupi

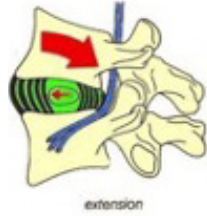
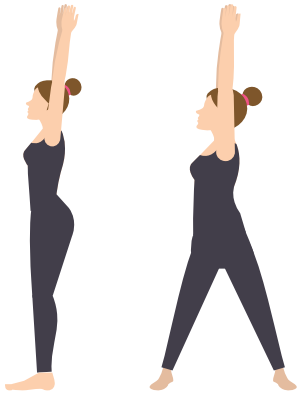


Quatre pattes : peut être utilisé lors d'une tâche qui demande un contrôle visuel



## 2. L'EXTENSION VERS L'ARRIÈRE ET L'EXTENSION-ROTATION

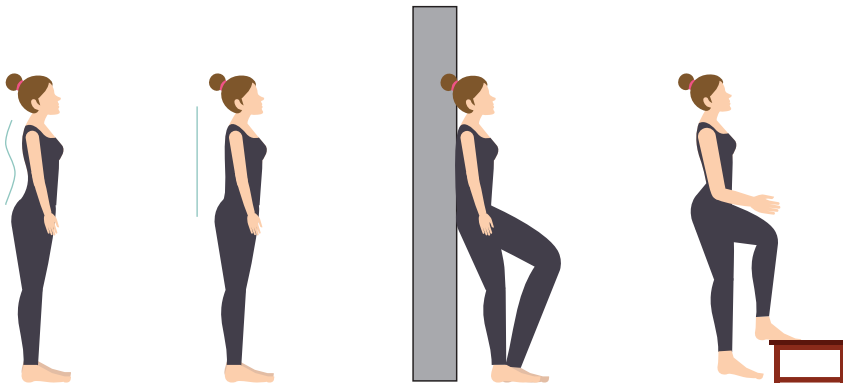
### Mouvements déconseillés



Pincement du disque vertébral derrière qui pousse le noyau vers l'avant.

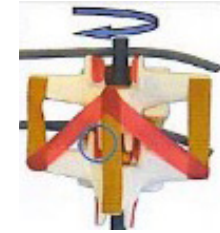
### Alternatives

Basculer le bassin (activement ou passivement) en respectant les courbures physiologiques de votre dos.



## 3. LA ROTATION

### Mouvements déconseillés



Compression anormalement forte du disque intervertébral + étirement des ligaments.

### Alternatives

Déplacer les pieds en veillant à respecter les courbures physiologiques et à garder les épaules parallèles au bassin.





#### 4. LA FLEXION LATÉRALE OU INCLINAISON



Pincement du disque du côté vers lequel vous vous inclinez et pousser le noyau du côté opposé à l'inclinaison.

#### Alternatives

La fente latérale



#### 5. LE BRAS DE LEVIER

Le centre de gravité du corps se situe au niveau du nombril. Plus vous effectuez une tâche loin de celui-ci, plus les contraintes au niveau du disque intervertébral augmentent et plus l'interligne articulaire diminue.

Concrètement, cela signifie que plus une charge est portée loin du corps, plus la pression répercutée sur les disques est importante.



#### Alternatives

Se rapprocher de la tâche à effectuer et multiplier les points d'appui.

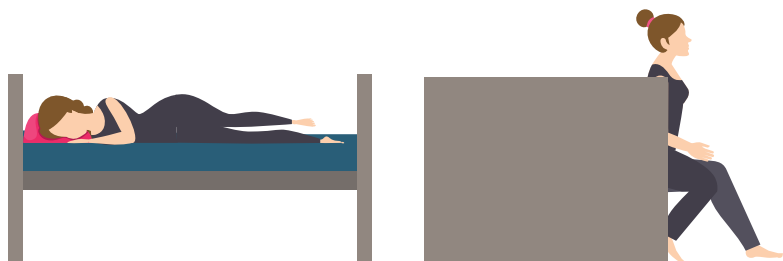


### 3. SON DOS ET LA VIE QUOTIDIENNE

#### 1. LES POSITIONS PROLONGÉES

##### La position couchée

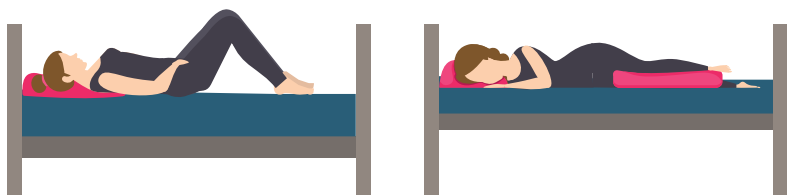
Comment entrer et sortir de son lit ?



Utiliser les bras et les jambes pour se propulser lorsqu'on se lève du lit. Attention à garder les épaules et le bassin parallèle !

##### Comment être bien installé dans votre lit ?

- Sur le dos: Placez un coussin sous votre nuque et sous vos genoux.
- Sur le côté: Placez un coussin sous votre tête et entre vos genoux.
- Sur le ventre: Cette position n'est pas recommandée, car elle creuse trop fort le dos, fatigue le cou, les épaules et gêne la respiration.



Cependant, si vous voulez absolument dormir de cette manière, enlevez le coussin sous la tête et placez un coussin sous le ventre.

##### Comment choisir un bon lit ?

Importance d'avoir une bonne position de sommeil pour permettre aux disques de se regonfler et aux muscles de se détendre.

##### La position assise

La position de travail

La position d'écoute

La position de détente



Max 20 min

##### La position debout

##### La bascule du bassin

Lors d'une station debout prolongée, spontanément avec la fatigue, la lordose de votre colonne lombaire s'accroît et cela peut provoquer des douleurs. Vous pouvez corriger cette position par un auto grandissement et en basculant votre bassin en position neutre.

##### Le verrouillage

Le verrouillage est un moyen actif de protéger le dos dans les activités à risque (port de charges lourdes) et dans les situations où il est difficile d'effectuer un geste correct. Il permet une répartition optimale des pressions au niveau des disques intervertébraux en bloquant le bas du dos dans une position correcte. Pour verrouiller votre colonne, il suffit de vous grandir, de mettre votre bassin en position neutre et de rentrer le ventre (pour contracter les muscles abdominaux et dorsaux).

**Quand vous devez effectuer une tâche debout, trois positions peuvent soulager votre dos :**

Debout contre un mur

« Assis-debout »

Pied posé en hauteur



## 2. DANS LA SALLE DE BAIN

### Au lavabo

Préférez la position assise et asseyez-vous au bord du siège. Si votre évier est plutôt haut, restez debout et mettez-vous en fente avant avec un appui sur la lavabo.

### Comment se soigner les pieds

- En étant assis : croisez une jambe sur l'autre ou mettez le pied sur un petit tabouret en gardant toujours le dos bien droit.
- En étant debout : posez le pied sur une chaise ou sur un tabouret en gardant toujours le dos bien droit, ou appuyez-vous contre un mur avec une jambe pliée sur l'autre.

## 3. L'HABILLAGE

Pour enfiler pantalons, collants et chaussettes, prenez la position assise ou mettez-vous debout, le dos à plat contre un mur.

### Comment mettre ses chaussures

- En étant assis : croisez une jambe sur l'autre et gardez le dos bien droit.
- En étant debout : posez le pied sur une chaise/tabouret/mur ou appuyez vous contre un mur avec une jambe pliée sur l'autre.
- Prenez la position du chevalier servant.



## 4. DANS LA CUISINE

### Aménagement

Il est important d'aménager votre espace et de garder accessibles les objets que vous utilisez souvent.

Pour les objets placés en hauteur, utilisez un marche pied ou une escabelle. Pour les objets dans les armoires basses, prenez un point d'appui stable et tendez la jambe en arrière, ou accroupissez-vous.

Lorsque vous préparez le repas, n'hésitez pas à vous asseoir pour couper les aliments et à prendre un appui sur le plan de travail avec votre main ou à utiliser la fente avant avec une flexion des genoux.

### Comment faire la vaisselle

- Soit travaillez en fente latérale, genoux fléchis contre le meuble de manière à avoir le plan de travail à hauteur des hanches.
- Soit ouvrez l'armoire et posez un pied dedans ; ou faites la bascule active du bassin (en relâchant de temps en temps).
- Face au plan de travail, écartez les pieds.



### Avec le lave-vaisselle

Utilisez la fente avant, la flexion des genoux ou le balancier.



## 5. LE MÉNAGE

### Comment nettoyer le sol

- Choisissez un manche qui arrive à hauteur de vos épaules.
- Travaillez en fente avant en gardant le dos bien droit et lavez petite surface par petite surface en déplaçant vos pieds.
- Surélevez le seau sur un tabouret.
- Si vous devez nettoyer en dessous d'un meuble, mettez-vous en position du chevalier servant.



## La baignoire

- Debout : mettez-vous en fente avant, un genou appuyé contre le bain et utilisez une brosse à long manche.
- À genoux : mettez votre bassin contre le bain, gardez le dos bien droit et utilisez le plus d'appui possible.



## Les vitres

- Pour laver les vitres en hauteur, utilisez une raclette à long manche ou montez sur un escabeau.
- Pour laver les vitres au niveau du sol, mettez-vous en position du chevalier servant.
- Placez vos produits à portée de main.
- Multipliez les points d'appui afin d'éviter la rotation et l'hyper extension du dos.

## La lessive

Aménagez votre espace pour que machine et séchoir soient proches et de manière à pouvoir placer une manne à linge tout près.



## Faire son lit

- Travaillez en fente avant ou latérale et utilisez un maximum d'appui.
- Pour border le lit, posez un genou par terre.
- Ne soulevez pas le matelas seul et ne le retournez pas seul !

## 6. FAIRE LES COURSES

- Fractionnez vos courses pour ne pas surcharger votre sac.
- Mettez vos courses dans 2 sacs en répartissant le poids de manière égale et portez un sac dans chaque main.
- Préférez le sac à dos



## 7. LA VOITURE

### Positionnement

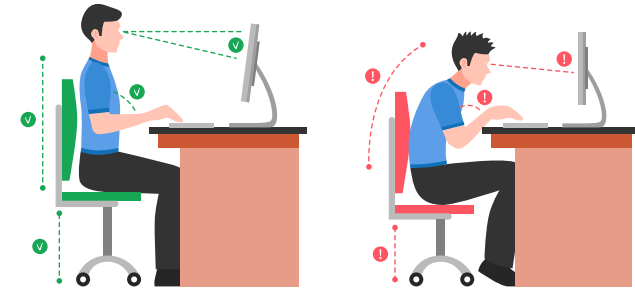
- L'inclinaison du dossier forme un angle entre  $100^{\circ}$  (pour les trajets courts, position active) et  $115^{\circ}$  (pour les trajets longs).
- Asseyez-vous au fond du siège et tendez votre bras vers le volant, ce dernier doit arriver au niveau de votre poignet.

Si vous faites un long trajet, arrêtez-vous régulièrement (tous les 200 km ou toutes les 2 heures) et étirez-vous pour détendre vos muscles et soulager vos articulations.

### Comment charger ou décharger un objet de son coffre ?

- Préférez une voiture haute dont le coffre n'est pas trop profond ou éventuellement la banquette arrière de la voiture.
- Travaillez en fente avant, une jambe contre le pare-choc de la voiture et appliquez les conseils de manutention.
- Placez les paquets légers au fond du coffre et les plus lourds à l'entrée du coffre.

## 8. L'ORDINATEUR



### Le plan de travail

Choisissez un plan de travail suffisamment long pour pouvoir y installer votre écran, clavier, souris et éventuellement autre matériel tels que imprimante, dossiers,...

### Le siège

La hauteur de l'assise de votre siège doit vous permettre d'avoir vos pieds à plat au sol avec un angle de  $90^{\circ}$  au niveau des genoux. Si la chaise ne peut pas descendre assez bas, utiliser un repose-pieds.

Les épaules sont détendues avec un soutien sous les coudes pliés à  $90^{\circ}$  par rapport au plan de travail.

Le **dossier** doit assurer un soutien lombaire optimal. Il est intéressant qu'il soit dynamique pour être en contact permanent avec votre dos même lorsque vous bougez.

### L'écran

Idéalement, le haut de l'écran doit être à hauteur de votre regard afin de maintenir la position neutre de la nuque.

Souvenez-vous qu'aucune posture n'est bonne si elle est prolongée, n'hésitez pas (même si vous avez investi dans du matériel onéreux) à bouger ! Nous vous conseillons de faire au moins 5 minutes de mouvement par heure travaillée.

## 9. LE JARDINAGE / LE BRICOLAGE

De manière générale, il est important de vous organiser afin de faire régulièrement de petites pauses (fractionner) et de varier les positions de travail, le rythme et l'intensité de l'effort (alterner) !

### Comment travailler debout

- Si vous effectuez un travail fin et précis, surélevez le plan de travail afin de ne pas courber votre dos.
- Si vous effectuez un travail lourd et en force, mettez le plan de travail à hauteur de vos hanches. Positionnez-vous en fente avant.
- Mettez-vous en fente avant pour ratisser, pour creuser,...
- Utilisez des outils à long manche.



### Comment travailler au sol

- Mettez-vous en position du chevalier servant ou à genoux pour sarcler, planter, cueillir,...
- Utilisez un coussin pour protéger vos genoux.
- Effectuez votre travail en face de vous afin d'éviter les rotations de la colonne.



## 10. LES RAPPORTS INTIMES

De manière générale, aucune position n'est contre-indiquée et la recherche de votre propre confort sera la garantie d'une relation satisfaisante.

Dans certains cas de gêne douloureuse, privilégiez par exemple :

- la position latérale dite " en cuillère "
- la position assis-couché
- les variantes du missionnaire

Avoir des rapports intimes ne doit pas être une contrainte pour vous ou votre dos.

## 11. S'OCCUPER DES ENFANTS

### Comment porter un enfant ?

- Mettez un genou au sol et accroupissez-vous. Faites-le participer.
- Portez votre enfant au plus près du corps quel que soit le système utilisé : sac kangourou, sac à dos porte-bébé avec ceintures ventrale et pectorale, écharpe porte-bébé,...
- Pour la promenade, adoptez la poussette pour éviter de porter. Pour la plier et la ranger, rappelez-vous les principes du port de charges.
- Sortir un enfant du lit : choisissez un lit avec une barrière coulissante ou un sommier réglable en hauteur et placez-vous le plus près possible de l'enfant.
- Dans la voiture : approchez-vous du siège bébé et posez un pied à l'intérieur de la voiture ou un genou sur la banquette. Les sièges bébé pivotants facilitent la tâche.

### Comment habiller un enfant ?

- Soit vous mettez l'enfant à votre hauteur, sur une table par exemple.
- Soit vous vous mettez à la hauteur de l'enfant en mettant un genou au sol.

### Comment donner le bain à un enfant ?

- Placez le bain de votre bébé sur une table haute.
- Si vous lui donnez le bain dans une baignoire normale, mettez-vous à genoux contre la baignoire et appuyez-vous sur le bord.

## 12. LE SPORT

Il n'y a rien de pire que l'inactivité. Celle-ci provoque une faiblesse musculaire ainsi qu'une instabilité articulaire entraînant des douleurs.

Il est important de chercher un sport bénéfique et adapté à chacun.

### Les sports conseillés



#### La marche

- À portée de tous.
- Gestion des limites et pauses faciles.
- Rythme variable.
- Matériel adéquat: bonnes chaussures, bâtons.



#### La natation

- Privilégiez l'alternance des différentes nages.
- Pas de pesanteur, diminution des contraintes environnementales.
- Gestion facile des pauses et des limites.
- Rythme variable.



#### La danse

- Auto-agrandissement et gainage naturel.
- Travail sur la posture et le maintien.
- Renforcement et souplesse ++.
- Attention néanmoins à bien choisir son type de danse.



#### Le vélo

- Position d'étirement.
- Importance de bien choisir son vélo: selle et guidon adapté, bons amortisseurs.



#### Sports de détente doux

- Yoga, pilates, relaxation, méditation, taï-chi, gainage, gymnastique douce.
- Associés à des exercices respiratoires.
- Diminution des contractions musculaires liées au stress.
- Postures statiques et gainage.

### Les sports déconseillés

- Sports d'équipe, de contact qui ont tendance à tasser la colonne et/ou provoquer un stress. Généralement entraînent un dépassement des limites: foot, hockey, volley, ...
- Sports de chocs: jogging, équitation, ...
- Sports de raquettes entraînant rotations, blocages, mouvements extrêmes: tennis, badminton, squash, golf, ...

### Évitez de commencer un sport à risque sans l'avis d'un spécialiste !

## EN RÉSUMÉ

Comme vous avez pu le constater, il existe plus d'une occasion dans la vie courante de se fatiguer le dos.

Nous avons essayé de vous sensibiliser à la protection de la colonne vertébrale de manière à pouvoir repérer vos excès et à pouvoir les éviter. Cependant, il est impossible de penser à protéger son dos 24h/24. Le minimum est de trouver l'équilibre entre les bons gestes et les mauvais gestes.

Retenez que lorsqu'il vous est impossible d'effectuer un geste correct, il est important de respecter certains impératifs tels que la vitesse lente d'exécution, l'utilisation d'un point d'appui, la compréhension et le contrôle du geste afin de limiter tout risque.

- Faire des exercices physiques en entretenant régulièrement votre colonne vertébrale : musculature forte, souple et endurante.
- Utiliser les bons mouvements et prendre les bonnes positions en prenant le temps de vous positionner correctement.
- Conserver les courbures naturelles de votre colonne.
- Soyez un équilibre : portez de bonnes chaussures, écarter vos jambes, utilisez la fente avant et prenez des appuis (mains, bras, genoux).
- Utilisez de bonnes prises et la force des jambes.
- Aménager votre espace (accès à certaines affaires).



- Aménager votre emploi du temps (aller vite, c'est prendre le risque de se faire mal!).
- Anticiper! Qu'est-ce que je vais faire, comment et où?
- Alternier les activités et les positions en utilisant le verrouillage lombaire.
- Respectez-vous et vos limites, soyez à l'écoute de votre corps.

Ces conseils ne sont pas des remèdes miracles, mais ils vous aideront à prévenir les maux de dos plutôt que de les guérir ! A vous de trouver les gestes protecteurs qui vous correspondent le mieux.

## PROTÉGER SON DOS EST UN CHOIX !

### À VOUS D'EN FAIRE LE VÔTRE...

## 4. EXERCICES PRATIQUES

Voici un petit rappel des différents exercices appris à l'École du dos. Ces exercices sont à faire régulièrement et doivent être accompagnés d'au moins 2 séances d'endurance par semaine.

### 1. RENFORCEMENT

- Partant de la position neutre couché sur le dos, les jambes fléchies, inspirez et gonflez le ventre, expirez, rentrez le ventre et levez les fesses puis redescendre.
- Partant de la position neutre couché sur le dos, les jambes fléchies, les bras croisés et mains sur épaules opposés, inspirez et gonflez le ventre, expirez, rentrez le ventre et décollez les omoplates du sol. Variantes en tendant les bras et en touchant les genoux ou mains à l'arrière de la nuque.
- Partant de la position neutre couché sur le dos, les jambes fléchies, inspirez et gonflez le ventre, expirez, rentrez le ventre et venez toucher le genou opposé. Un côté puis l'autre.
- Partant de la position neutre couché sur le dos, les jambes tendues, ramenez un genou contre le corps 3x puis ramenez la jambe tendue et changez de jambe.



- Partant de la position neutre couché sur le dos, les jambes fléchies, ramenez les 2 genoux contre le corps 3x puis revenir à la position neutre couché sur le dos, les jambes fléchies.



- Partant de la position neutre couché sur le côté, levez la jambe puis changez de côté.



## 2. GAINAGE

- Le gainage ventral ou la planche : en appui au sol sur les pieds et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules), segment « jambes-bassin-tronc » aligné.



- Le gainage latéral : en appui au sol sur le bord externe du pied et l'avant-bras (coude à l'aplomb de l'épaule), segment « jambes-bassin-tronc » aligné. Un côté puis l'autre.



- Le gainage dorsal : en appui au sol sur les pieds et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules), jambes et buste décollés à quelques centimètres du sol.

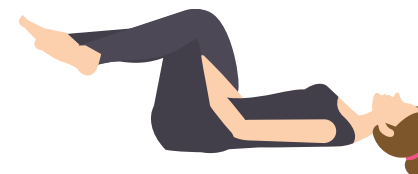


## 3. ÉTIREMENTS

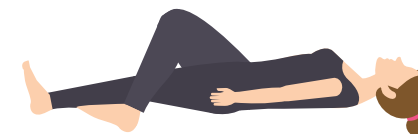
- Assis au sol, jambes tendues, redressez votre dos et placez vos mains derrière vous, bras tendus, tirez la pointe des pieds vers vous.
- Assis au sol, une jambe tendue, ramenez l'autre jambe contre vous avec le bras opposé.



- Couché sur le dos, une jambe pliée et on place la cheville de l'autre jambe sur le genou. On va ramener le genou vers la poitrine, en plaçant nos mains derrière la cuisse. Un côté puis l'autre.



- Couché sur le dos, venez placer votre pied à l'extérieur de votre genou opposé, venez pousser votre genou vers le sol en gardant votre épaule opposée au sol. Un côté puis l'autre.



- En fente avant sur un genou, avancez vous vers l'avant en gardant le genou au sol.

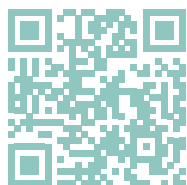


- A quatre pattes, arrondir le dos (dos du chat) et revenir en position neutre.



Pour vos questions et vos remarques, n'hésitez pas à vous adresser à votre kinésithérapeute, votre ergothérapeute et votre médecin.

**DÉCOUVREZ NOTRE BROCHURE EN VIDÉO VIA LE QR CODE**  
ou via le lien : <https://youtu.be/46SuZHilvtw>



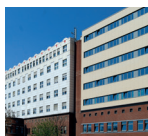
# NOS SITES HOSPITALIERS & CENTRES MÉDICAUX

## NOS SITES HOSPITALIERS BRUXELLES



### Site DELTA

Boulevard du Triomphe, 201  
1160 Bruxelles



### Site STE-ANNE ST-REMI

Boulevard Jules Graindor, 66  
1070 Bruxelles

## BRABANT WALLON



### Site BRAINE-L'ALLEUD - WATERLOO

Rue Wayez, 35  
1420 Braine-l'Alleud

## NOS SITES HOSPITALIERS DE JOUR BRUXELLES



### Clinique de la BASILIQUE

Rue Pangaert, 37 - 47  
1083 Bruxelles



### Centre Médical EDITH CAVELL

Rue Général Lotz, 37  
1180 Bruxelles

## NOS CENTRES MÉDICAUX BRUXELLES



### Centre Médical EUROPE - LAMBERMONT

Rue des Pensées, 1-5  
1030 Bruxelles



### CITYCLINIC CHIREC Louise

Avenue Louise, 235B  
1050 Bruxelles



### Centre Médical PARC LÉOPOLD

Rue du Trône, 100  
1050 Bruxelles

## BRABANT WALLON



### CENTRE MÉDICAL JEAN MONNET

Avenue Jean Monnet, 12  
1400 Nivelles



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)