

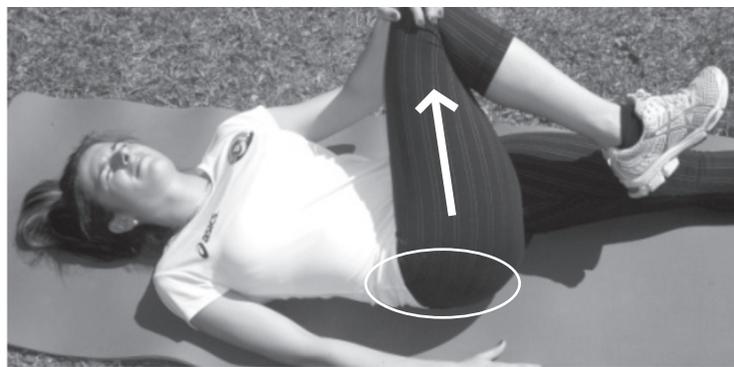
Exercices d'étirement pour les lombo-sciatalgie (sciatique)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



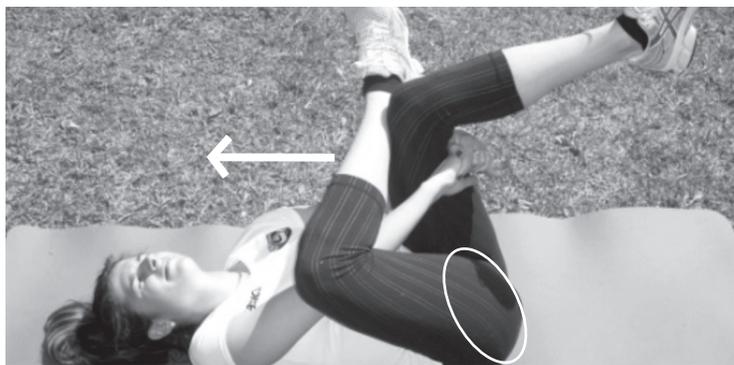
Flexion 2 genoux

- Couché sur le dos.
- Fléchir les hanches et essayer de relever les genoux contre la poitrine en s'aidant de ses mains.



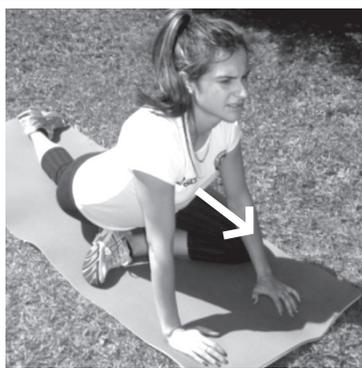
Le twist

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou et le tirer vers le côté opposé avec le bras opposé.



La figure en 4

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe et la soutenir avec les deux mains à l'arrière du genou.
- Croiser l'autre jambe par-dessus le genou opposé.
- Tirer la jambe vers soi.

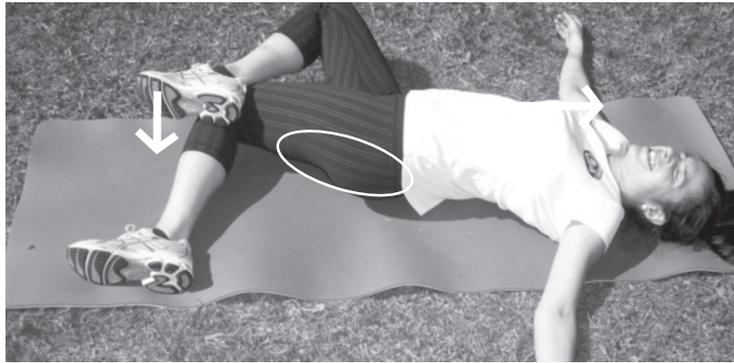


La demi-split

- Fléchir une jambe devant soi.
- Croiser l'autre jambe vers l'arrière.
- Se tenir en appui avec les deux mains devant soi.
- Fléchir le tronc jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie au niveau de la fesse de la jambe avant.

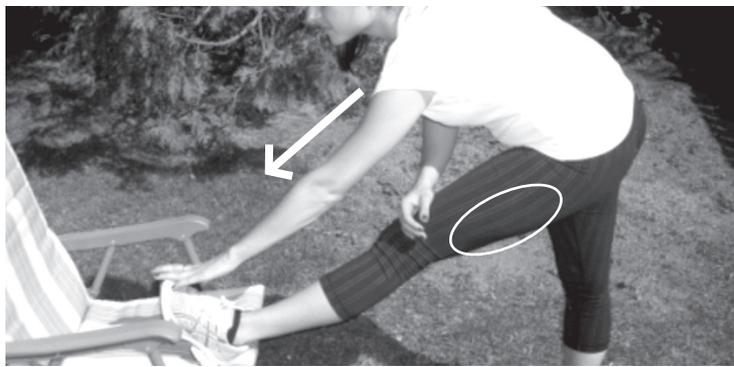
Exercices d'étirement pour les lombo-sciatalgie (sciatique) (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



TFL-BIT sur le dos

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou du côté à étirer et croiser l'autre jambe par-dessus pour forcer la rotation interne de la hanche.



Ischios-jambiers debout

- Déposer une jambe, le genou complètement déplié (extension), sur une chaise.
- Incliner le tronc vers l'avant en essayant de venir toucher les orteils avec sa main.



La pénitence

- Debout, une jambe devant l'autre.
- Appuyer les mains sur le mur.
- Garder le talon de la jambe arrière au sol et le genou déplié complètement (extension).
- Avancer le tronc.



La marche manquée

- Debout, sur une marche en s'appuyant sur la rampe d'escalier.
- Appuyer l'avant-pied au bord de la marche, le talon dans le vide.
- Laisser tomber le talon vers le bas.