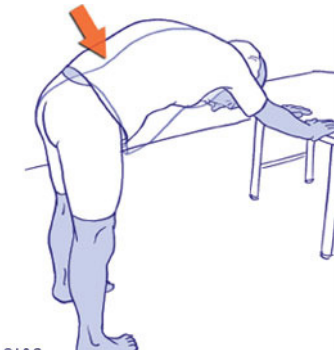
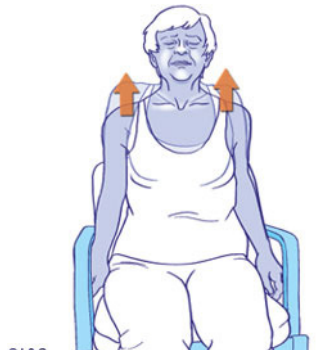




mouvement 1 Étirement du dos	mouvement 2 Détente des épaules	mouvement 3 Exercice cardiorespiratoire	mouvement 4 Respiration abdominale
<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assouplir le dos.</li> <li>• Maintenir l'élévation des épaules.</li> <li>• Étirer les muscles à l'arrière des jambes.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En position debout, placer le tronc à angle droit de manière à venir poser les mains devant soi, sur une chaise, une table ou un rebord de fenêtre.</li> <li>• Effectuer successivement des dos ronds et des dos creux sans soulever les épaules.</li> <li>• Sans lâcher les mains, soulever doucement un bras puis l'autre, à la façon d'un chat qui s'étire.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirer et assouplir les épaules.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se placer en position assise, les bras pendants.</li> <li>• Pendant l'inspiration, monter les épaules vers les oreilles et maintenir la position 6 à 7 secondes ; relâcher les épaules pendant l'expiration et maintenir la position 10 à 30 secondes.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuler les fonctions cardiorespiratoires.</li> <li>• Renforcer les abdominaux, les hanches, et les genoux.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis bien droit dans un fauteuil, les bras posés sur les accoudoirs.</li> <li>• Monter alternativement les genoux vers la poitrine en soufflant.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décontracter les muscles.</li> <li>• Ralentir la fréquence cardiaque.</li> <li>• Récupérer de l'énergie et se détendre.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis dans un fauteuil, mettre les deux mains sur le bas-ventre.</li> <li>• Commencer par expirer en rentrant le ventre ; le but est d'obtenir « un ballon » qui se gonfle et se dégonfle lentement.</li> <li>• Répéter cet exercice durant 5 à 10 minutes.</li> </ul>
<p>• <b>ASTUCE</b> Écarter les jambes plus largement que le bassin.</p> 	<p>• <b>ASTUCE</b> Ne pas relâcher trop brutalement lors des premiers mouvements afin de ne pas se faire mal.</p> 	<p>• <b>ASTUCE</b> Le tronc ne bouge pas, le dos reste droit et ne se cambre pas.</p> 	<p>• <b>ASTUCE</b> Des pensées parasites peuvent empêcher la relaxation. Pour améliorer la concentration, compter chaque mouvement respiratoire. Un léger tournis peut être ressenti (arrivée trop importante d'oxygène), une à deux respirations normales régularisent la situation.</p> 

**DURÉE DES MOUVEMENTS**

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

**QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES**

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

**Rédaction**

**Dr Françoise LAROCHE**

Rhumatologue  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**

Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris