

mouvement 1 Assouplissement global du rachis	mouvement 2 Position du « chevalier servant »	mouvement 3 Étirement couché	mouvement 4 Respiration abdominale
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Détendre et assouplir le dos. <p><i>Mouvement très intéressant après une position debout ou assise prolongée. Il peut aussi servir de dérouillage matinal, c'est-à-dire de remise en route du dos après une nuit de sommeil favorisant souvent des douleurs d'immobilisation. En outre, le patient peut sentir plus facilement les tensions et donc mieux connaître son rachis.</i></p> <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur une chaise. • S'enrouler, en commençant par la tête, puis descendre très doucement, vertèbre par vertèbre. • Remonter ensuite, dans le sens inverse, de la même façon. <div data-bbox="63 1198 406 1377" style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>• ASTUCE Les mains glissent le long des pieds de la chaise permettant ainsi de contrôler la vitesse du mouvement et d'évaluer la position d'arrivée.</p> </div>  <p>©L&C</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler les jambes et les bras, l'équilibre, et le système cardiovasculaire. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une position stable, entre deux chaises avec accoudoir. • Descendre en « chevalier servant » et remonter 10 fois sur chacune des jambes.  <p>©L&C</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éviter l'enraidissement. <p><i>Quelle que soit la localisation de l'arthrose, l'ensemble du corps doit être étiré afin d'éviter l'enraidissement.</i></p> <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos, les bras dans le prolongement du corps, au-dessus de la tête et les pointes de pieds à la verticale. • Étirer le corps en essayant d'éloigner les mains loin du corps et les pieds loin du bassin. <p><i>La respiration accompagne ce mouvement car elle permet de détendre les muscles.</i></p> <div data-bbox="805 1310 1149 1377" style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>• ASTUCE Ne pas cambrer le dos.</p> </div>  <p>©L&C</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décontracter les muscles. • Favoriser le retour veineux. • Ralentir la fréquence cardiaque. • Récupérer de l'énergie et se détendre psychologiquement. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos, de préférence. • Mettre une main sur le bas-ventre. • Commencer par expirer en rentrant le ventre puis inspirer en gonflant le ventre. Le but est d'obtenir « un ballon » qui se gonfle et se dégonfle lentement. • Faire cet exercice entre 5 et 10 minutes. <div data-bbox="1181 1187 1524 1377" style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>• ASTUCE Des pensées parasites peuvent empêcher la relaxation. Pour améliorer la concentration, compter chaque mouvement respiratoire et tout rentre dans l'ordre.</p> </div>  <p>©L&C</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