

PROGRAMME DE PREVENTION des DOULEURS LOMBAIRES

	Vous pouvez travailler sans accessoires en posant les mains croisées sur les épaules.		Ne balancez pas les hanches. Étirez-vous vers le haut en retournant votre main vers le plafond.		Important de serrer les fesses et de rentrer le ventre. Les lombaires doivent être arrondies.
1		2		3	
			Conserver les pieds en flexion maximale pendant tout l'exercice.		
4		5		6	
	Vous pouvez poser la jambe qui s'allonge sur le sol à chaque mouvement.				
7		8		9	
					
10		11		12	

**Vous pouvez pratiquer une activité de cardio-training.
Limitez-vous, tout au moins au début, au vélo et au stepper.**

La course même sur un tapis ou le rameur restent à éviter.

**Faites de la marche, renouvelez dans la journée les exercices concernant l'étirement du psaos.
Ils demeurent très important dans le soulagement des lombaires.**