

# Exercices

Il est faux de prétendre que les exercices peuvent guérir toutes les tendinites, entorses, ou quelque blessure que ce soit car malgré les mêmes diagnostics qui sont posés chaque jour, la cause des douleurs physiques est toujours différente d'un individu à l'autre puisque chaque patient est unique. Il faut donc impérativement tenir compte des antécédents émotionnels et traumatiques du patient ainsi que de ses conditions associées. Il faut toujours procéder au préalable à une évaluation globale de l'individu. Néanmoins, tous les bons exercices à connaître et les tests nécessaires pour chaque articulation du corps sont démontrés dans le DVD d'exercices thérapeutiques « Les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » en vente au Québec et en Europe. L'application de ces exercices vous aidera dans plus de 80% des cas à solutionner votre problème.

**Principe d'étirement :** mise en tension légère du muscle, aucune douleur ne doit être ressentie. Tenir la position de 30 à 90 secondes; répétez 5 fois de suite; faire à tous les jours pour 6 semaines.

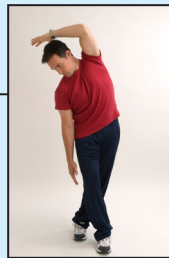
## Les cinq meilleurs exercices pour vous aider à combattre la douleur lombaire.



### 1. Psoas

(douleur hanche, aine, abdominale, genou, lombaire)

Position chevalier, avancez le bassin vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à une sensation d'étirement dans l'aine du côté du genou au sol.



### 2. Carré lombes

(douleur lombaire, dorso-lombaire, costale)

Debout, amenez la jambe derrière l'autre, inclinez le corps du côté opposé jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté du corps.

### 3. Muscle fessier

(douleur lombaire, fesse, dorso-lombaire)



Couché, prenez le genou avec la main opposée, amenez doucement le genou vers le bas jusqu'à ce que la jambe soit parallèle à la table en gardant l'épaule opposée au sol.

### 4. Muscle pyramidal

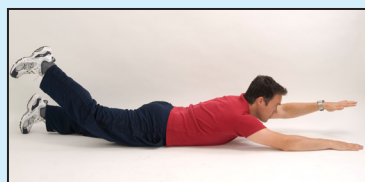
(douleur fesse, lombaire, nerf sciatique)

Amenez le genou vers l'épaule opposée jusqu'à une sensation d'étirement dans la fesse.



### 5. Extension lombaire

(renforcement du dos)



Levez un bras et une jambe opposée vers le plafond sans tenir la position. Alternez de l'autre côté et répétez 15 fois.

## Les cinq meilleurs exercices pour vous aider à combattre les douleurs cervicales, dorsales hautes et aux épaules.



### 1. Muscle cervicaux

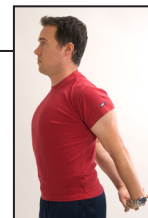
(douleur cervicale, dorsale, maux de tête)

Assis contre un mur avec la tête appuyée sur une serviette, rentrez le menton jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans le cou. Tenir l'étirement une minute et répétez cinq fois.

### 2. Étirement de la colonne

(douleur dorsale, lombaire, aux épaules)

Suspendez-vous après une barre fixe et soulevez les pieds du sol pour que le poids de votre corps étire toute la colonne. Tenir 5 à 15 secondes et répétez cinq fois. Utilisez des éponges ou des gants pour éviter des douleurs aux mains.



### 3. Muscle pectoraux

(douleur aux épaules, dorsale, tunnel carpien, à la poitrine)

Croisez vos doigts derrière votre dos et en gardant vos coudes en extension, amenez vos épaules vers l'arrière le plus loin possible. Tenir 30 secondes et répétez cinq fois.

### 4. Région dorsale

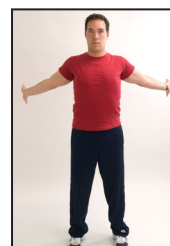
(douleur dorsale, à la poitrine, sternale, oppression)

Assis, placez un manche à balai derrière vos épaules et tournez d'un côté (avec le dos droit) au maximum. Tournez ensuite de l'autre côté sans tenir la position. Répétez 30 fois de chaque côté.



### 5. Nerf médian

(tunnel carpien, douleur au coude, à l'avant-bras)



Amenez les bras à 90 degrés le plus loin possible vers l'arrière, tournez les poignets vers l'extérieur et les doigts en extension maximale. Tout en gardant la position, déliez vos coudes jusqu'à une sensation d'étirement dans les bras. Ne pas tenir la position d'étirement plus de 3 secondes. Répétez 5 fois.

