

FICHES D'EXERCICES À
FAIRE À LA MAISON
pour Rééduquer sa **Scoliose**

à réaliser impérativement

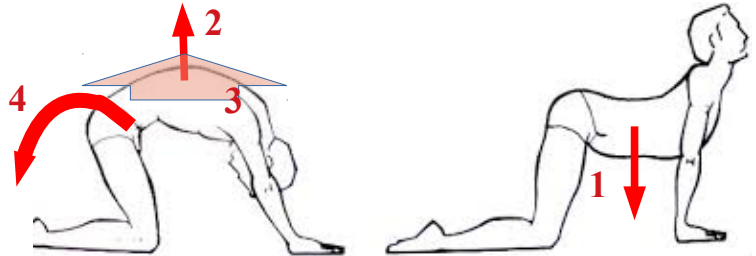
5 fois par semaine (~1/2 heure)

en plus des séances au cabinet (2 fois 1/2h par semaine)
et d'une activité sportive régulière (1 à 2 fois par semaine)
(voir en fin de livret)

Exercice 1 : Dos rond / Dos creux

1 En position 4 pattes, creuser le dos tout en relevant la tête et en **inspirant**.

2 Puis arrondissez le dos en commençant par les cervicales (menton sur poitrine) puis en cherchant à amener le nombril vers le plafond, en **soufflant**



3 tenir la position le temps d'une **longue inspiration**, en essayant de gonfler sur l'arrière du dos.

4 descendre les fesses sur les talons en soufflant

Réalisez cet exercice pendant environ **5 minutes**.

Exercice 2 : Abdominaux

En position allongé sur le dos, les talons au sol et les genoux pliés :

En gardant la tête enroulée (menton contre poitrine), enrouler le haut du dos jusqu'à ce que les omoplates soient décollées du sol.

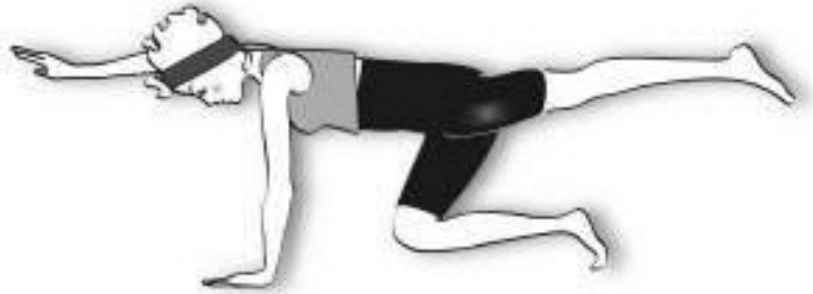
Attention, vous pouvez placer les mains sous la nuque mais il est important de ne pas pousser avec vos mains sur celle-ci, les mains doivent juste être posées.



Faites **4 séries de 20 répétitions**.

Exercice 3 : le Demi-Superman

En position 4 pattes, tendez un bras et la jambe opposée, maintenez la position **10-15s** puis changez de bras et de jambes.



Réalisez cette exercice pendant environ **5 minutes**.

L'important sur cet exercice est de garder le bassin et les épaules bien droites, parallèles au sol.

Exercice 4 : Du chien tête en bas au chien tête en haut

Partez de la position en planche, bras tendus.

Passez en « chien tête en bas », les genoux et les coudes sont tendus, le dos est droit.

Tenez la position environ **5 secondes** puis passez à la position du « chien tête en haut », essayez de faire un mouvement lent et contrôlé.

En position du chien tête en haut, les jambes sont tendues avec les pieds et les cuisses en appui sur le sol, le dos est creusé et les bras sont tendus, le regard doit être horizontal. Tenez la position environ **5 secondes** avant de repassez en planche.



Répétez cet enchaînement une trentaine de fois, soit environ **5 minutes**.

En option, pour aller plus loin...

1 ou 2 des exercices suivants en plus des exercices de base, si vous êtes motivé.e.s !

Balancer les genoux

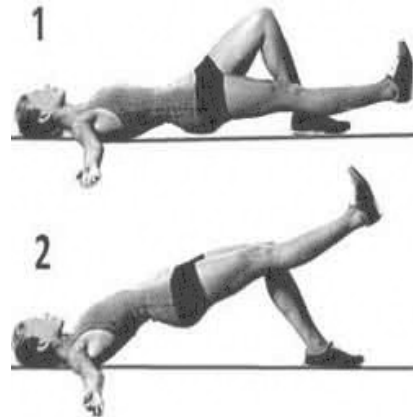
Balancer les jambes de chaque côté.
En position allongée et genoux pliés, amenez les genoux sur un côté puis sur l'autre.
Réalisez des aller-retours pendant environ **2 minutes**.



Pontés bustaux.

En position allongée, pliez un genou puis décollez les fesses et levez l'autre jambe dessus du sol, tenez **10-15s**. Reposez, puis changez de côté.

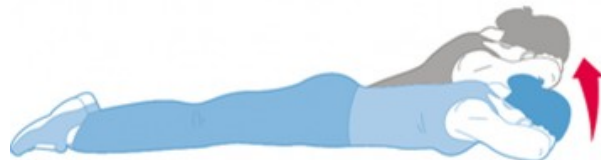
5 répétitions de chaque côté.



Décoller les épaules.

En position allongé sur le ventre, les bras placés le long du corps. Décollez les jambes ainsi que les épaules du sol, maintenez la position **30s** puis faites **30s de pause**.

Répétez l'exercice 5 fois, soit environ 5 minutes



Étirer les Ischio-Jambiers

En position debout, placez votre talon sur une chaise ou tabouret, avec la jambe tendue. Restez bien les 2 épaules face au pied.

Pour vous étirer, penchez-vous en avant (gardez le bas du dos bien droit).

Pour augmenter un peu plus l'étirement, vous pouvez ramener la pointe du pied vers vous. Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de la cuisse et du genou.



Restez dans la position d'étirement pendant

30s puis prenez un temps de repos. **Répétez l'opération 2 fois** de chaque côté

Reconditionnement des muscles lombaux

en équilibre sur les genoux (coussin sous les genoux), ou le ventre sur un gros ballon de gym :

soit – jongler (même à 1 ou 2 balles)

soit – lancer / recevoir un ballon dans toutes les directions (avec un partenaire ou face à un mur)

5 séries de ~2minutes, avec 30 secondes de pauses entre chaque.

Gainage

option 1

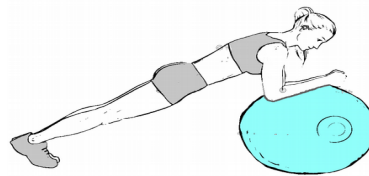
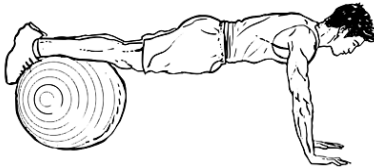
en planche sur les avant bras, tenir le plus longtemps possible

A faire 1 à 2 fois par jour, et **tenir chaque jour 10s de plus que la veille.**

Attention à ne pas cambrer : essayer de rétroverser le bassin.

Éviter aussi de trop lever les fesses.

Encore mieux : appuyer les pieds ou les avants bras sur un ballon de gym



Option 2 : Tenir

-1 minute de face

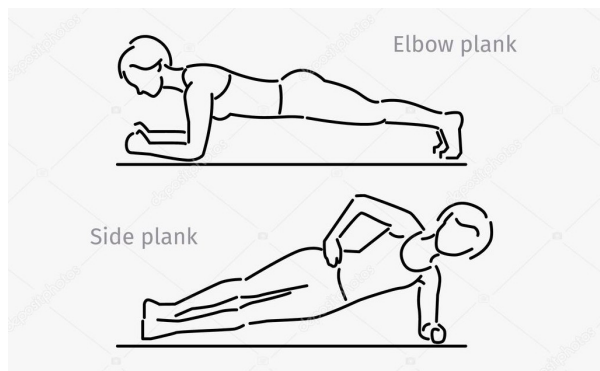
-1 minute sur le coté droit

-1 minute sur le coté gauche

-30s de face

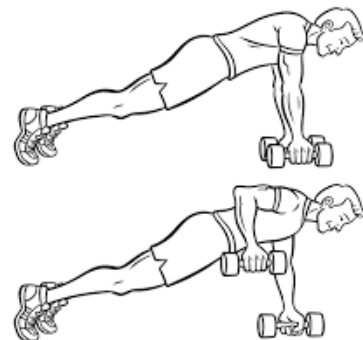
-30s à droite

-30s à gauche



Option 3

en utilisant des altères comme appui, bras tendus, tenir 30s en planche, puis lever un coude en arrière, puis l'autre, pendant 30s.



Et recommencer 30s en planche, etc, **de 1 à 5 minutes** selon vos capacités

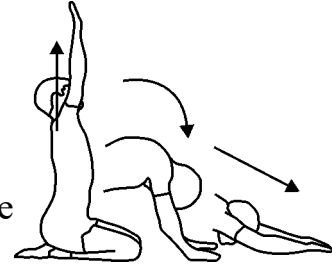
posture de l'arc

à genoux, talons/fesses.

Se grandir le plus possible, 3s

lever les bras le plus haut possible, 3s

enrouler le haut du dos, poser les mains et les faire glisser très loin devant.



Activités sportives

L'activité sportive est fortement conseillée. On recommande de préférence les sports qui développent la musculature du tronc.

Il faut inciter à la pratique d'activités sportives multiples et éviter la spécialisation trop précoce. Une règle importante est d'éviter le surentraînement. Le sport de haut niveau ne s'envisagent qu'en fin d'adolescence.

Tous les sports sont autorisés, y compris les sports dits asymétriques (tennis).

En cas de traitement orthopédique, le corset est enlevé pour les entraînements.

Il faut choisir **un sport qui plaise** aux patient.e.s. En effet, la motivation et l'assiduité en dépendent, ce qui est primordial.

Quelques exemples non exhaustifs par ordre de préférence croissante:

	Fitness	Escalade
	yoga	arts martiaux
sports collectifs	tennis	équitation
sports mécaniques	tennis de table	boxe
course	danse	natation

