

Cyphose dorsale

PROGRAMME D'EXERCICES

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin et Mélanie Sarda, physiothérapeutes

1. Extension thoracique

- Placez-vous debout au mur, puis imaginez une ficelle qui vous tire vers le plafond
- Dans cette position, allongez vos bras jusqu'au dessus de votre tête
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions de 10 secondes
- **Notes:** Il faut lever le sternum vers le ciel et s'assurer que les vertèbres de votre dos se redressent et touchent le mur.



2. Assouplissement du dos

- Installez-vous couché sur le dos au sol, sur un petit matelas de yoga
- Placer une nouille de piscine sous la partie la plus ronde de votre dos
- Pliez les genoux. Respirez dans la position pendant 2 minutes



3. Superman

- **Description:** Placez-vous à 4 pattes, et tentez de lever un bras et une jambe du côté opposé
- **Alternative:** Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez lever juste la jambe ou juste le bras
- **Important:** Gardez le dos bien droit et très stable, comme si vous avez un verre d'eau sur le dos. Exercices à faire des 2 côtés
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions

