

5 exercices pour la hernie discale

Exercices de décompression, mobilisation et renforcement pour réduire la pression discale et soulager la douleur.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · DÉCOMPRESSION · RÉFÉRENCE

Extension en appui sur les mains (McKenzie)

Allongé sur le ventre, **appuyez-vous sur les coudes puis progressivement sur les mains** pour lever le buste en extension douce, bassin au sol, jambes relâchées.

10 s · 10 répétitions · 2× par jour

02 · DÉCOMPRESSION · IMMÉDIAT

Genoux poitrine allongé

Allongé sur le dos, **ramenez les deux genoux vers la poitrine** avec les mains autour des tibias. Tête au sol, bas du dos à plat. Maintenez jusqu'à légère tension.

40 s · 3 répétitions · matin et soir

03 · MOBILISATION NERVEUSE

Mobilisation du nerf sciatique assis

Assis au bord d'une chaise, dos droit. **Tendez lentement la jambe douloureuse en remontant le pied vers vous**, fléchissez la tête vers l'avant simultanément. Maintenez 2 s.

10 répétitions lentes · 2× par jour

04 · RENFORCEMENT · STABILITÉ

Pont fessier progressif

Allongé sur le dos, pieds à plat. **Soulevez lentement le bassin en contractant les fessiers**, ligne droite épaules-hanches-genoux. Maintenez 5 s, redescendez.

5 s maintenu · 10 rép. · 2 séries

05 · ÉTIREMENT · LOMBAIRE

Torsion lombaire douce

Allongé sur le dos, genoux fléchis. **Laissez tomber les genoux du côté opposé à la douleur irradiante**, tête du côté opposé. Épaules au sol.

30 s · 3 répétitions · 2× par jour

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la décompression

- **Jamais** de douleur supplémentaire dans la jambe
- La **marche** est le meilleur traitement
- Évitez les **flexions vers l'avant** en phase aiguë
- Le repos complet **aggrave** la situation
- **Urgence** si perte de force ou troubles urinaires

Conseil ostéopathique : la hernie discale comprime une racine nerveuse. L'ostéopathe décomprime les segments vertébraux concernés, libère les tensions musculaires réflexes et rééquilibre la colonne.

Attention : urgence médicale si perte de force dans la jambe, troubles urinaires ou engourdissement du périnée. Arrêtez si la douleur irradie davantage dans la jambe.

MG**Marine GUTFREUND**
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr