

5 exercices pour l'hyperlordose

Exercices de renforcement abdominal, d'étirement du psoas et de rééducation pelvienne pour réduire la cambrure.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

6-8

SEMAINES

▲ 01 · RÉÉDUCATION · BASSIN

Bascule pelvienne contre le mur

Dos au mur, genoux légèrement fléchis, pieds à 15 cm. **Aplatissez le bas du dos contre le mur** en contractant ventre et fessiers — le creux lombaire disparaît. Maintenez 5 secondes.

5 s · 15 répétitions · 2× par jour

▲ 02 · RENFORCEMENT · ABDOMINAUX

Gainage abdominal en rétroversion

Allongé sur le dos, genoux fléchis. **Rentrez le nombril vers la colonne** et aplatissez le bas du dos au sol. Maintenez cette rétroversion en tendant une jambe alternativement.

10 répétitions alternées · 3 séries

↔ 03 · ÉTIREMENT · PSOAS

Fente basse avec rétroversion

En fente basse, genou arrière au sol. **Poussez les hanches vers l'avant en contractant fessiers et ventre**, buste droit, sans cambrer. Étire le psoas en rétroversion active.

45 s · chaque côté · 3 répétitions

▲ 04 · RENFORCEMENT · FESSIERS

Pont fessier en rétroversion

Allongé sur le dos, pieds à plat. **Aplatissez d'abord le bas du dos au sol, puis soulevez le bassin** en contractant les fessiers, vertèbre par vertèbre. Ne creusez pas en haut.

5 s maintenu · 12 rép. · 3 séries

↔ 05 · ÉTIREMENT · ISCHIO-JAMBIERS

Étirement des ischio-jambiers allongé

Allongé sur le dos, bas du dos à plat. **Attrapez l'arrière d'une cuisse et tendez progressivement le genou** vers le haut jusqu'à l'étirement à l'arrière de la cuisse.

30 s · chaque jambe · 3 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la correction

- Hyperlordose = bassin **basculé vers l'avant**
- Causes : **psoas tendu + abdos faibles**
- La rétroversion est le **geste clé**
- Évitez les exercices qui **cambrant davantage**
- La position assise prolongée **aggrave**

i Conseil ostéopathique : l'hyperlordose est souvent associée à un psoas contracturé et des fessiers inhibés. L'ostéopathe libère les restrictions du bassin, des lombaires et des hanches.

⚠ Attention : évitez tout exercice qui cambre davantage le bas du dos. En cas de douleur lors de la rétroversion, consultez avant de continuer.

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

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