

5 exercices pour la scoliose

Exercices d'étirement, de renforcement et de conscience corporelle pour réduire les déséquilibres musculaires.

5

EXERCICES

~20

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

3

MOIS

01 · DÉCOMPRESSION · TOUTE LA COLONNE

Suspension ou traction douce

Debout, **accrochez-vous à une barre fixe** et laissez le poids du corps étirer toute la colonne. Sans barre : allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, étirez-vous.

30 s · 3 à 5 répétitions · chaque jour

02 · ÉTIREMENT · CÔTÉ CONCAVE

Étirement latéral du tronc

Debout ou assis, **levez le bras du côté de la courbure au-dessus de la tête** et inclinez doucement le tronc vers le côté opposé. Hanches stables. Ouvre le côté concave.

30 s · côté concave · 3 répétitions

03 · RENFORCEMENT · STABILISATEURS

Gainage latéral asymétrique

Allongé sur le côté convexe (bombé), appuyé sur l'avant-bras. **Soulevez le bassin pour former une ligne droite** de la tête aux pieds. Renforce les muscles du côté convexe.

20 s maintenu · 3 séries · progressif

04 · MOBILISATION · RESPIRATION

Respiration thoracique 3D (Schroth)

Allongé ou assis, **inspirez en dirigeant l'air vers les zones affaissées** de la cage thoracique (côté concave) tout en rentrant légèrement le côté bombé.

10 respirations lentes · 2 à 3× par jour

* 05 · POSTURE · CONSCIENCE

Correction posturale contre le mur

Dos au mur, talons à 5 cm. **Appuyez l'ensemble du dos contre le mur** — tête, omoplates et bas du dos. Corrigez les zones qui ne touchent pas. Maintenez 30 secondes.

30 s · 5 à 6 fois par jour

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de l'accompagnement

- La scoliose nécessite un **suivi spécialisé**
- La méthode **Schroth** est la référence scientifique
- Ces exercices **complètent** le traitement
- Angle de Cobb > 20° : **corset** sur avis médical
- La **natation** est l'activité la plus recommandée

Conseil ostéopathique : l'ostéopathe soulage les tensions musculaires liées à la scoliose, améliore la mobilité des segments bloqués et travaille sur les compensations du bassin et des épaules.

Attention : ces exercices complètent le traitement médical et kinésithérapique — ils ne le remplacent pas. Tout programme doit être validé par votre médecin.

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

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