

Renforcement du dos

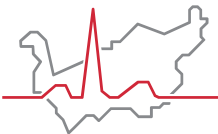
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Quels exercices sont à privilégier ?

Pour vous aider à récupérer, stabiliser et renforcer au mieux votre dos, voici quelques exercices à réaliser, à votre domicile, au minimum trois fois par semaine.



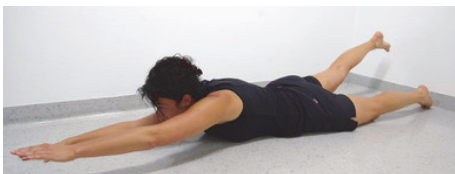
Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

RENFORCEMENT GLOBAL DU TRONC (MUSCLES DORSAUX ET ABDOMINAUX)



RENFORCEMENT DES MUSCLES LOMBAIRES



RENFORCEMENT DES MUSCLES LATÉRAUX DU TRONC



RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX (PARAVERTÉBRAUX ET GRAND DORSAL)



RENFORCEMENT DES MUSCLES FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS



RENFORCEMENT DES MUSCLES POSTÉRIEURS



RENFORCEMENT DU QUADRICEPS



RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS



Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33