



Pour les personnes souffrant de lombalgie chronique et en fonction de leur présentation clinique ou symptomatologie, nous vous suggérons de recommander les exercices suivants. Les cliniciens devraient encourager les patients à passer d'exercices de niveau I (plus faciles) au niveau III (plus difficiles) à mesure que leurs symptômes s'atténuent et que les niveaux d'inconfort diminuent. Les cliniciens devraient choisir les exercices et les étirements les plus appropriés en fonction de leur expertise clinique et de la préférence du patient.

## Niveau 1: Mobilité

- Étirement genou-poitrine (simple & double)
- Position de l'enfant/ Prière
- Rotation du dos
- Bascule du bassin

## Niveau 2a: Renforcement (stabilité) & contrôle moteur

- Activation des multifides
- Activation du transverse de l'abdomen
- Stabilisation du dos (chien pointeur)
- Pont

## Niveau 2b: Étirement

- Étirement du quadriceps
- Étirement des fessiers (figure en 4 )
- Étirement des fléchisseurs de la hanche
- Étirement des ischio-jambiers

## Niveau 3: Renforcement/Endurance

- Planche latérale
- Renforcement des abdominaux: demi-flexion du tronc

N.B. Si les patients ressentent une augmentation de la douleur ou des symptômes à la suite de ces exercices, ils devraient en discuter avec leur clinicien. Les patients souffrant de douleur discogénique doivent être prudents lorsqu'ils effectuent des exercices de flexion.