



Pôle neurosciences cliniques  
**Service de médecine physique et de réadaptation**  
**Secteur de rééducation-kinésithérapie**



## **Exercices proposés aux patients présentant une camptocormie**



**Groupe hospitalier Pellegrin**

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

Tél. 05 56 79 56 79

[www.chu-bordeaux.fr](http://www.chu-bordeaux.fr)

## Travail des extenseurs

- Assis sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, pieds à plat au sol, mains en appui sur les genoux
- Inspirer lentement en se grandissant et en réalisant un double menton • Expirer en rentrant le ventre et en se relâchant

Exercice 1



..... séries de ..... mouvements

- Couché sur le ventre avec les mains sur les fesses
- Inspirer lentement en soulevant la tête et les épaules
- Expirer lentement en relâchant

Exe



10 series of 10 mouvements

- Debout face au mur, se grandir
- Rapprocher le nombril du mur tout en éloignant la tête et les épaules en inspirant
- Revenir en soufflant

Exercice 3

Remarque : les bras le long du corps ou en chandeliers



10 séries of

10 mouvements

## Travail des abdominaux

- Couché sur le dos
- Genoux fléchis avec les pieds au sol
- Inspirer lentement en soulevant la tête et les épaules vers le plafond
- Souffler en relâchant lentement

## Exercice 1



10 séries de of 10 mouvements

à partir des épaules

- Allongé sur le dos, jambes semi-fléchies, pieds au sol, bras tendus et mains jointes devant la poitrine
- Amener lentement les mains d'un côté en inspirant
- Revenir en position de départ en soufflant
- Réaliser l'exercice en alternant le coté droit et gauche

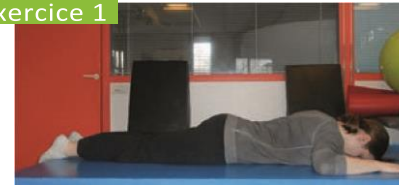
..... séries de ..... mouvements

## Assouplissements

## Sphinx

- Allongé sur le ventre, bras pliés en appui sur les avant-bras • Décoller la tête et les épaules en regardant droit devant • Garder la position le plus longtemps possible.

## Exercice 1



.10 séries de

10 mouvements

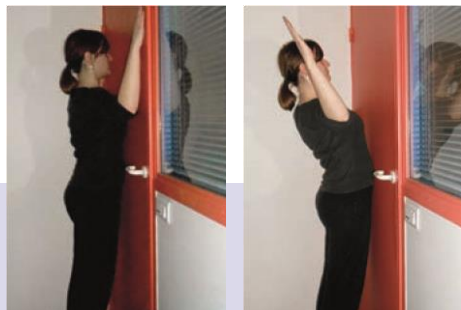
## Prière Mahométane ou arabe

- En position 4 pattes, venir s'asseoir sur les talons tout en expirant
- Remonter dans la position 4 pattes en inspirant

Remarque : alterner avec la position sphinx

## Exercice 2





### Exercice 3

- Debout face au mur, se grandir
- Rapprocher le nombril du mur tout en éloignant la tête et les épaules en inspirant
- Revenir en soufflant

Remarque : les bras le long du corps ou en chandeliers

..... séries de ..... mouvements

- Debout épaule contre un mur, bras tendu vers le plafond
- Se grandir
- Rapprocher le bassin tout en éloignant l'épaule et le bras du mur en inspirant
- Revenir en soufflant

..... séries de ..... mouvements

### Exercice 4

#### Marche /vélo

- Pratiquer 30 min de marche ou de vélo chaque jour en se redressant le plus possible.

#### Remarque

- Penser à réaliser régulièrement des auto-grandissements dans le corset à faire .....fois toutes les heures


..... séries de  
..... mouvements





Pôle neurosciences cliniques

**Service de médecine physique et de réadaptation Secteur de  
rééducation-kinésithérapie**



La camptocormie, ou cyphose lombaire progressive, est une anomalie posturale caractérisée par une projection du tronc vers l'avant. Elle apparaît en position debout, à la marche et s'accroît avec la fatigue



Contact kinésithérapie : 05 57 82 09 23



**Groupe hospitalier Pellegrin**

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

Tél. 05 56 79 56 79

[www.chu-bordeaux.fr](http://www.chu-bordeaux.fr)