

PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE AUTOMOBILISATION GÉNÉRALE DU DOS



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



ATTENTION!



- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

SOMMAIRE

PREMIER EXERCICE	4
DEUXIÈME EXERCICE	6
TROISIÈME EXERCICE	8



PREMIER EXERCICE

- Ces exercices peuvent être faits par l'enfant tout seul ou à l'aide d'un adulte.
- Au fur et à mesure que vous mobilisez votre enfant, le mouvement sera plus souple et régulier.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/byzHlw5NNjo>

DEUXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/K0NWkDpIQig>

TROISIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/Ziw-mb8d68g>