



H

CHUV

Jusqu'à l'âge de 5 ans, les enfants ont des articulations, des ligaments et des muscles très souples. Jusqu'à la fin de l'adolescence, la croissance s'accélère. Les os grandissent plus vite que les muscles et les tendons, et les tensions augmentent. Ce phénomène est à l'origine des fameuses « douleurs de croissance ».

Pourquoi?

Les longues heures d'école passées assises ne sont pas compensées par les quelques heures de gymnastique hebdomadaires.

Ces étirements proposés par ton physio ou ton médecin permettent de diminuer les tensions musculaires et les raideurs et limitent le risque de blessures liées au sport. Ils diminuent les douleurs de croissance et améliorent tes mouvements et ta posture.

Comment?



Ça tire,
mais ça ne fait
pas mal.



Ta respiration doit
être libre, calme
et profonde.



Pense à protéger ton
dos en le gardant
bien allongé lors des
exercices, comme un
élastique tendu.



Tiens la position
pendant 30 secondes,
sans mouvement
d'aller-retour.



Répète chaque
étirement 3x.



Fais les 1-2 fois par
jour, 5x par semaine,
tu verras de grandes
améliorations dès
la 3-4ème semaine.



Garde ton dos
droit!

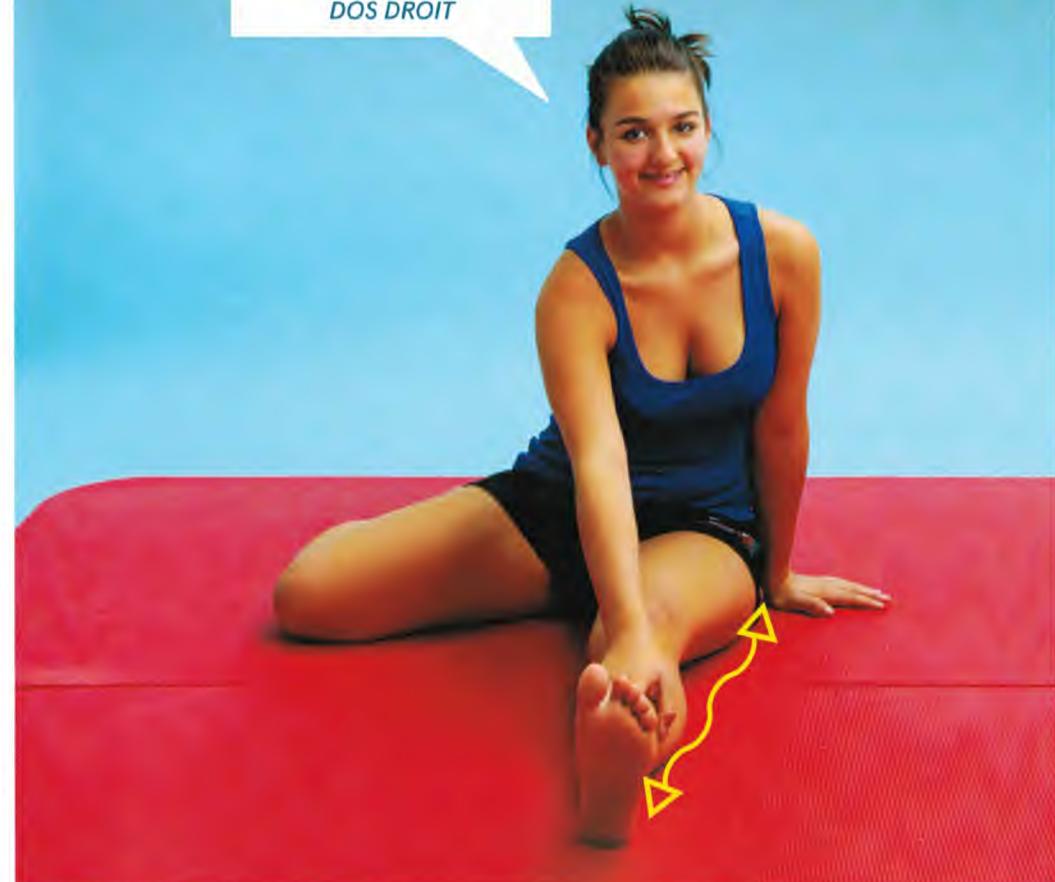


Ça tire!



Direction
du mouvement

ESSAIE D'ATTRAPER
TON PIED AVEC LA MAIN
OPPOSÉE. L'AUTRE MAIN
APPUIE PAR TERRE POUR
MAINTENIR TON
DOS DROIT



ISCHIO-JAMBIERS



TOUT EN GARDANT
UN DOS PLAT, TEND
PROGRESSIVEMENT LES
GENOUX VERS L'ARRIÈRE





Étirement des fessiers

— PELVI-TROCHANTÉRIENS —

DEPUIS LA POSITION
4 PATTES, PASSE LE PIED
(ICI LE GAUCHE) DEVANT
L'AUTRE GENOU

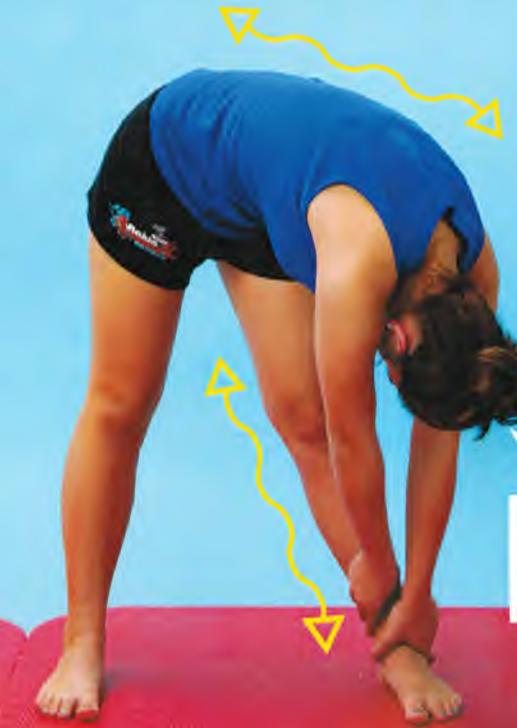
ALLONGE LA JAMBE
(ICI LA DROITE) LE PLUS
LOIN POSSIBLE, SANS TE
TOURNER SUR LE CÔTÉ,
SENS LA TENSION SUR
LA FESSE GAUCHE



GENOUX TENDUS,
ESSAIE DE TOUCHER
LE SOL SANS DÉCOLLER
LES TALONS



ESSAIE D'ATTRAPER UN PIED AVEC LES 2 MAINS, PUIS ATTRAPE L'AUTRE.



Étirement des mollets

SOLÉAIRE



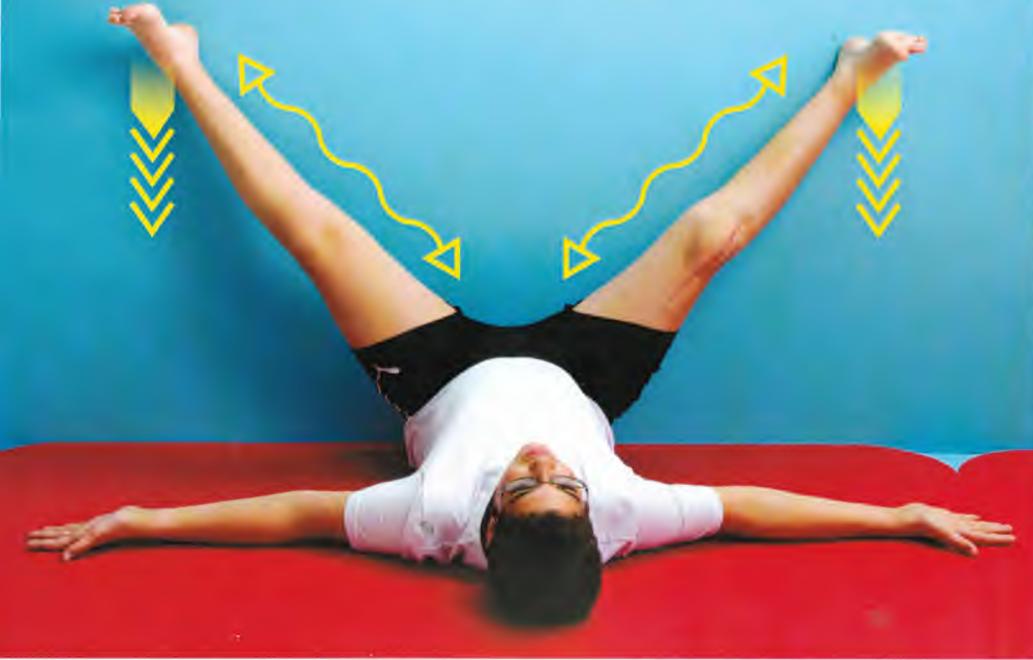
AVANCE LE GENOU FACE
AU MUR EN MAINTENANT
LE TALON AU SOL



AVANCE LE BASSIN FACE
AU MUR EN
MAINTENANT LA JAMBE
ARRIÈRE TENDUE
ET LE TALON AU SOL

ADDUCTEURS

LAISSÉ LES TALONS
S'ÉLOIGNER
L'UN DE L'AUTRE



POUSSE LES GENOUX
VERS LE SOL
EN MAINTENANT LE DOS
BIEN REDRESSÉ



AMÈNE LE BASSIN
VERS L'AVANT EN
GARDANT LES ÉPAULES
AU DESSUS DU BASSIN



SAISIS LE PIED ET AMÈNE
LE TALON EN DIRECTION
DE LA FESSE

POUSSE LE GENOU
EN ARRIÈRE,
ATTENTION NE PAS
CAMBRER LE DOS!





Unité de physiothérapie pédiatrique
Hôpital de l'Enfance de Lausanne
Chemin de Montétan 16
1000 Lausanne 7
Tél. 021 314 83 50

Unité pédiatrique de chirurgie orthopédique
et traumatologique (UPCOT)
Hôpital de l'Enfance de Lausanne
Dr Stéphane Tercier – Médecin du sport
1000 Lausanne 7
Tél. 021 314 92 41