



JEU DE L'OISTEOPATHE



Crée par :

 Lucille Rogier Gervaise
Ostéopathe D.O

 Centre Equilibre Meuse

REGLES DU JEU DE L'OISTEOPATHE

Avec un dé : seul, en famille, avec vos enfants ou entre amis : lancez le dé et suivez les instructions !

Celui qui gagne est celui qui n'a plus mal au dos en fin de partie !

ETIREMENT PIRIFORME ou du sciatique : Tenir 30 secondes dans la posture :



MOBILISATIONS EPAULES : une main sur chaque épaule, lever les coudes devant vous puis faire un cercle avec. Répéter 10 fois.

RENFORCEMENT 4 PATTES : tenir 20 sec de chaque côté (bras et jambe opposée)



MOBILISATION CERVICALES EN FLEXION : amener 10 fois le menton vers votre poitrine

ETIREMENT EN CROIX : tenir 30 secondes des 2 côtés dans la posture :



RENFORCEMENT GAINAGE LATERAL : tenir 20 secondes de chaque côté :



RENFORCEMENT PONT : tenir 20 secondes dans la posture :



AUTO AGRANDISSEMENT : assis, dos droit, imaginer que la tête est attirée vers le plafond et le bassin attiré vers le sol ou la chaise. Pendant 20 secondes

MOBILISATION CERVICALES EN ROTATION : tourner la tête 10 fois de chaque côté

RENFORCEMENT SUPERMAN : tenir 20 secondes de chaque côté :



ETIREMENT EN HERISSON : tenir 30 secondes dans la posture :



ETIREMENT EN INCLINAISON : tenir 30 secondes de chaque côté dans la posture :




ETIREMENT EN COQUILLE : tenir 30 secondes dans la posture :




RENFORCEMENT GAINAGE VENTRAL : tenir 30 secondes dans la posture :



Crée par :

 Lucille Rogier Gervaise
Ostéopathe D.O

 Centre Equilibre Meuse