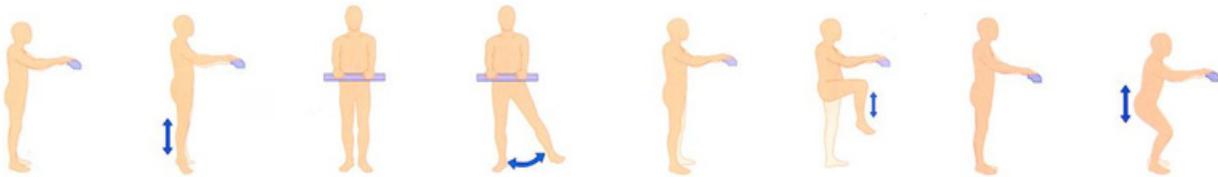


Protocole de rééducation après une chirurgie du rachis (Réalisé par l'équipe de kinésithérapie de ORTHOPOLE).

Tous les exercices sont à réaliser trois fois par jour.



Pointe de pieds 10x Lever les jambes sur le côté 10x Lever les genoux 10x Plier les genoux 10x



Il est important de marcher deux à trois fois par jour

Conseils pour se lever du lit et pour se recoucher.



Il est strictement interdit de se pencher en avant ou de soulever des charges lourdes. La bonne attitude à avoir est de plier les genoux. Aucune position n'est interdite pour dormir.

