

article : [exercice méthode Mckenzie](#)

On me demande parfois d'en dire plus sur les **exercices de la méthode Mckenzie**, je conseille toujours de lire le livre sur la méthode avant tout car au delà des exercices, il est important de comprendre pourquoi on a mal au dos, comment fonctionne notre colonne vertébrale.

Plusieurs chapitres précèdent celui sur les exercices de la méthode Mckenzie : chapitre 1 « **les vertèbres lombaires ou bas du dos**

« , chapitre 2 «

**la colonne vertébrale**

« , chapitre 3 «

**les causes de lombalgies les plus communes**

« , chapitre 4 «

**la méthode Mckenzie**

« .

Le chapitre 5 est dédié au « **programme d'exercices** » et comme le souligne à juste titre Robin Mckenzie dans son livre sur la méthode Mckenzie,

« **il est important de bien comprendre le processus que de faire les exercices correctement.**

**Les exercices sont effectués dans la bonne direction (préférence directionnelle identifiée mécaniquement) quand :**

**-la douleur se centralise (elle migre depuis la jambe, la fesse ou le coté vers le milieu du bas du dos**

**-la douleur s'atténue peu à peu**

**-la mobilité s'améliore**

**Les exercices sont effectués dans la mauvaise direction quand :**

## Les exercices de la méthode Mckenzie

Écrit par voyage

Mercredi, 11 Avril 2012 04:27 -

---

- la douleur migre depuis la colonne vers la périphérie
- la douleur s'intensifie et reste aggravée
- la mobilité se détériore »

Tout ça pour vous faire bien comprendre que les exercices ne sont pas une fin en soi, il est important de comprendre le mécanisme qui entraîne le mal de dos. Les **exercices Mckenzie** vont aider à retrouver souplesse et mobilité mais si vous ne prenez pas garde à vos positions de tous les jours dans la voiture, au bureau, dans votre canapé rien ou peu va changer pour vous.

## Les exercices de la technique Mckenzie

Il y a sept exercices, ils peuvent être fait à tout moment de la journée et il est important de respecter l'ordre et les temps pour les réaliser (**exemple tiré du livre** : l'exercice 6 ne doit être fait qu'après une semaine de pratique de l'exercice 5, ou bien si l'exercice 3 est trop douloureux, remplacer le par l'exercice 4...)

Voici l'énoncé des exercices, les détails se trouvent dans le livre

Exercice 1 : relaxation à plat ventre

Exercice 2 : Début d'extension à plat ventre

Exercice 3 : Extension à plat ventre

Exercice 4 : Extension en position debout

## Les exercices de la méthode Mckenzie

Écrit par voyage

Mercredi, 11 Avril 2012 04:27 -

---

Exercice 5 : Flexion en position allongée

Exercice 6 : Flexion en position assise

Exercice 7 : Flexion en position debout

Ces exercices ne prennent que peu de temps mais il est important de les faire quotidiennement, des photos expliquant les positions accompagnent chaque exercice et on y trouve aussi les réponses aux questions du genre : quand pratiquer ces exercices? quand commencer le programme d'exercices? Que faire quand la douleur à disparu? Que faire en absence d'amélioration? etc...etc...

article connexe : [kiné méthode mckenzie](#)

le livre : [méthode Mckenzie](#)

Consultez la source sur [Voyages.alain-kern.com](http://Voyages.alain-kern.com): [Les exercices de la méthode Mckenzie](#)