



Marrakech, le: مراكش في

04/04/2023

156313

JAAFAR LINA
17 Ans

RACHIS LOMBAIRE

Mlle JAAFAR LINA a une douleur lombaire en rapport avec
une rectitude du rachis lombaire

une contracture des muscle para-vertébraux

Merci de faire ;

15 séances de rééducation pour rachis lombaire avec :

1 / Infrarouge et vibration avant la séance.

2 / Massage rolfing pour une détente musculaire.

3 / Gain de mobilité lombaire par contractez-relâchez.

4 / Travail musculaire associant un travail actif (isométrique, contre résistance) et des étirements des muscles de la sangle abdomino-pelvienne.

5 / Renforcement des muscles de la sangle abdomino-pelvienne.

Le rythme est de 3 séances par semaine.

Merci de faire un apprentissage de l'auto rééducation et de l'hygiène de vie pour ménager le rachis lombaire.

NB ; la rééducation doit être arrêtée en cas d'exacerbation des douleurs.

Dr. Halim SAIDI
Professeur de
Orthopédie
F. M. S.
Bd. Hassan II
Tél : 08 08 52 15 79 / 06 73 08 39 40
Fax : 07 10 84 43 30
Signature

إقامة نور 2، رقم 1 - الطابق 1 شارع الحسن الثاني (فوق مقهى لامارليت) - مراكش

Résidence Nour 2, Appt. 1 - 1er étage Bd. Hassan II (au dessus Café La Marlette)

Marrakech - Tél. : 08 08 52 15 79 / 06 73 08 39 40 - E-Mail : halimsaidi@yahoo.fr