

## Enlever la barre lombaire :

**pour tous ceux qui ont mal au dos quand ils se relèvent.**



1. **Relaxation** : Respirez avec le ventre, allongé sur le dos, genoux et hanches fléchies à 90°, dans une position où vous sentez le bas de votre dos se relâcher. Puis massez-vous les intestins, autour du nombril. Si vous sentez des parties dures et douloureuses, faites les bouger manuellement en vous aidant des mouvements respiratoires, jusqu'à ce que ce soit souple et non douloureux. Très important pour ceux qui souffrent le matin.



2. **Massage** : Trouvez les points que vous avez dans les fesses et sous les os des hanches. Appuyez et faites des ronds jusqu'à ce que la douleur diminue de 50% minimum. La respiration et le changement de position peuvent aider.



3. **L'étirement de la chaîne antérieure** : l'exercice d'extension de Mac Kenzie doit se faire à chaque fois que vous avez une douleur lors du passage allongé ou assis / debout. Pour ceux qui souffrent le soir, refaites les étirements qui vous font du bien, doucement pour ne pas majorer l'inflammation. Ne surtout pas forcer sur un mouvement douloureux, mais trouver le placement facilitant.