

# Exemple d'exercices sur le renforcement des abdominaux

---

Le renforcement des abdominaux :

Après la prise de conscience, il est nécessaire de faciliter le travail abdominal en privilégiant :

- des exercices simples vite assimilés par le patient,
- des exercices faisant travailler en course interne les grands droits,
- le segment lourd sur le segment léger.
- la progression doit être établie par le thérapeute dès le début des objectifs de renforcement musculaire. Le patient doit savoir d'où il part et où il devrait arriver.

Les exercices mobilisant les membres inférieurs sur segment fixe (le tronc) sont à bannir les premiers temps. Ils sont trop intenses, et demandent une mise en action des ilio psoas ; Donc ces exercices sont lordosants .

Exemple d'exercices :

Sur tapis le sujet est couché sur le dos, en CCf jambes en crochet. Le sujet à les mains sous sa tête pour aider les fléchisseurs de la nuque durant les exercices. Le ventre est rentré, le verrouillage effectué. Demander au sujet de décoller sa tête jusqu'au buste sur le temps expiratoire.

Veiller à ce que :

- le sujet souffle pendant l'effort,
- le buste se soulève et que ce ne soit pas que le décollement de la tête,
- le verrouillage soit effectué pendant le temps de l'exercice.

Évolution de l'exercice :

Vous pouvez faire travailler les fibres des grands droits en mode « lent » puis en mode « rapide ». Attention, une seconde de pose entre la série à vitesse lente et la série à vitesse rapide va permettre une récupération du muscle dans l'effort et l'effet ne sera plus le même.

Cet exercice, l'un des plus facile, pourra être conservé pendant toutes les séances de rééducation pour permettre un échauffement du dit muscle.

2e exercice :

Un peu plus intense, toujours en course interne, il va reprendre l'exercice précédent avec les nuances suivantes :

- les mains sont désormais sur le poitrail du sujet. La tête n'est plus maintenue,
- les séries dépasseront rarement 20 mouvements : les muscles fléchisseurs cervicaux (SCM, SC ...) vont vite devenir douloureux, mais leur travail va permettre une irradiation sur les muscles abdominaux qui devront se contracter pour maintenir le thorax et donner ainsi un point fixe aux muscles cervicaux.

3e exercice :

## Exemple d'exercices sur le renforcement des abdominaux

---

Un peu plus intense que le 2e, le sujet est couché sur le dos et relève ses membres inférieurs à la verticale mettant ainsi en tension les ischios jambiers par étirement passif qui vont créer une résistance au mouvement. Le sujet va, pendant le temps expiratoire, aller chercher avec son membre supérieur la pointe du pied opposé à sa main à droite puis à gauche.

Cet exercice peut se faire jusqu'à 30 fois. L'exercice doit être cadencé avec une bonne vitesse d'exécution.

L'avantage est que les grands droits sont en course interne

4em exercice :

Travail des grands droits et des obliques :

Le sujet est de nouveau couché sur le dos en flexion de genou et de hanche (jambes crochet), mais les pieds ne reposent plus sur le sol. Le sujet décolle le buste et les pieds pour amener le coude au contact du genou controlatéral sur le temps expiratoire. Une variante plus simple de cet exercice peut être proposée : les membres inférieurs sont en crochet, les pieds reposant sur le tapis. Pendant que le coude va se rapprocher, le membre inférieur controlatéral va venir à la rencontre du membre supérieur simultanément. Cet exercice recrute alors un peu moins les grands droits.

Les exercices se font par série de mouvements d'un côté puis de l'autre côté sans un arrêt.

.

Renforcement des abdominaux avec mobilisation du segment des membres inférieurs :

Vous devez veiller encore une fois à l'effet lordosant de ce type d'exercice. Privilégier des mouvements lents aux mouvements rapides de type ciseaux.

Exercices de l'alphabet :

Une jambe l'une après l'autre à lever pour éviter la lordose, vous allez demander d'écrire les lettres de l'alphabet en majuscule sur le temps expiratoire. Après la lettre Z rien ne vous empêche de recommencer l'alphabet une deuxième fois !

Travail en irradiation :

Ce travail est intéressant lors d'une contre-indication ne permettant pas les exercices classiques ou lors d'une faiblesse des abdominaux.

Technologie gymnique – classe de préparatoire aux études de Masso kinésithérapie de Villeurbanne  
Ludovic BINDER – mai 2009 – copie interdite sans autorisation préalable de l'auteur

## Exemple d'exercices sur le renforcement des abdominaux

---

Le sujet en décubitus jambes en crochet, les membres supérieurs tendus au zénith, les mains étant jointes.

Le thérapeute applique une force dans le sens de la flexion d'épaule, la main craniale du thérapeute reposant sur la face dorsale de la main controlatérale au côté où il s'est placé et de l'extension de hanche, la main caudale du thérapeute étant contre la force antérieure des genoux. Le sujet résiste à la force exercée progressivement par le thérapeute puis maintenue quelques secondes et relâchée progressivement sur le temps expiratoire uniquement.

Travail abdominal sur plot :

Le sujet repose son rachis en décubitus sur un plot cylindrique de 30 cm de diamètre couché sur le sol. Vous pouvez concevoir vous-même ce plot avec un tuyau pvc de chute de canalisation usagée sur lequel vous collez avec du scotch double face un carre natte que vous trouverez dans le matériel de camping.

Une fois sur le plot vous demandez :

1 – prise de conscience : sur le temps expiratoire, le sujet verrouille son bassin (transverse + abdominal) et décolle une jambe du sol.

2 – exercice de renforcement et vérification du verrouillage : toujours dans la même position (coucher dos jambe de chaque côté du plot) vous demandez au sujet, sur le temps expiratoire, de lever une première jambe (flexion de genou et de hanche à 90°) puis de lever la deuxième jambe tout en maintenant la position de la première jambe. Le sujet se retrouve en équilibre sur le plot, seuls les coudes reposent au sol pour maintenir l'équilibre de la ceinture scapulaire. L'équilibre de la ceinture pelvienne est possible **par la contraction efficace du transverse et des grands droits**. Si cette dernière n'est pas efficace, le bassin ne pourra pas tenir, le sujet va tomber du plot. Cet exercice est intéressant car il permet une prise de conscience efficace du verrouillage tout en faisant un renforcement musculaire en « économie » et ludique.