

Egzèsis Pou Soulaje Doulè Ki Nan Ba Do a

Ou ka gen doulè nan do paske w manke fè egzèsis, paske w blese oswa paske w gen yon pwa ki pa nòmal. Ou ka gen doulè, jwenti yo rès oswa mis yo kontrakte. Fè egzèsis pou ranfòse mis ki soutni zòn anba nan do w ka ede nan diminye ak evite doulè. Egzèsis sa yo ka ogmante tou sikilasyon san an nan kò w, sa ka kontribye nan lache kò a.

Eseye egzèsis sa yo 3 jiska 4 fwa pa semèn Fè egzèsis sa yo dousman. Si w gen doulè pandan w ap fè yo, sispann epi pale ak doktè w la oswa ak fizyoterapet ou a.

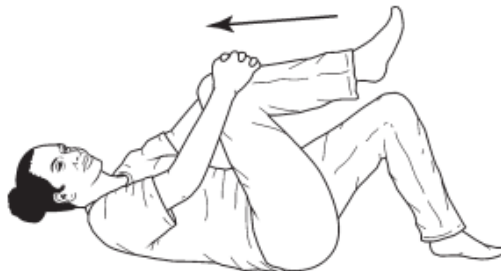
Woule Senti

1. Lonje kò w atè, pliye jenou yo, mete pye w plat atè, lonje bra w yo toulolon kò w.
2. Mete epòl ou yo plat atè, woule dousman de jenou yo ki pliye sou yon kote nan kò w.
3. Rete nan pozisyon sa a pandan 5 jiska 10 segonn.
4. Retounen nan pozisyon ou te kòmanse a.
5. Woule dousman jenou w yo pliye nan lòt bò a, rete nan pozisyon sa a epi annapre retounen nan pozisyon ou te kòmanse a.
6. Fè sa pandan 4 fwa.



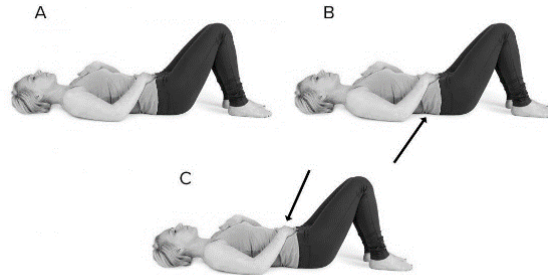
Pliye jenou sou pwatrin

1. Lonje kò w atè avèk jenou w pliye, mete pye w plat atè, ekate pye w nan lajè senti w.
2. Sèvi ak de men w pou w rale yon jenou sou pwatrin ou jiskaske w santi yon fèb detire nan zòn anba do a.
3. Kenbe pou 10 segonn.
4. Retounen nan pozisyon ou te kòmanse a.
5. Fè l ak lòt jenou an.
6. Fè l avèk chak janm 4 fwa.
 - o **Jenou de fwa sou pwatrin:** pou yon detire pi entans, rale toude jenou w yo sou pwatrin ou dousman. Kenbe pou 5 segonn. Fè do w mòl epi lonje l plat atè.



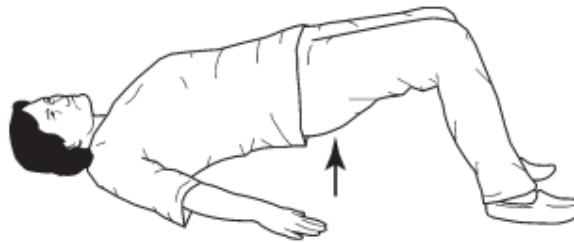
Enklinezon basen:

1. Lonje kò w atè, pliye jenou yo, mete pye w plat atè, ekate yo nan lajè senti w, lonje bra w yo toulolon kò w.
2. Enspire yon fason ki pwofon.
3. Pandan w ap ekspire, pouse anba do w sou anba pou l kapab rete plat atè epi rale lonbrik ou sou kolòn vètebral ou. Kenbe senti w san l pa bouje.
4. Rete nan pozisyon sa a pou 5 segonn.
5. Toutpandan w ap respire, retounen do w nan pozisyon l te ye okòmansman an.
6. Fè sa pandan 5 fwa.



Pon

1. Lonje kò w atè avèk jenou w pliye, mete pye w plat atè, ekate pye w nan lajè senti w.
2. Toutpandan w ap enspire, kenbe bra w lonje toulolon kò w epi souleve senti w soti nan tè a pou ale nan plafon an toutpandan w ap sere mis ki nan dèyè w yo. Kite epòl ou yo atè jiskaske kò w fòme yon liy dwat ant epòl ou yo ansanm ak jenou w yo.
3. Toutpandan w ap respire, pouse dèyè w nan tè a.
4. Fè sa pandan 15 fwa.

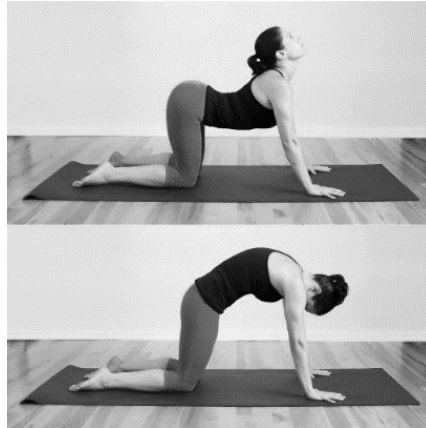


Moun ki voye foto: medicalnewstoday.com ak healthinfotranslations.org

Tèks adapte apati Tradiksyon Enfòmasyon sou Sante (Health Information Translations)

Chat Vach

1. Mete w sou kat pat, avèk jenou w ekate nan lajè senti w.
2. Enspire toutpandan w ap ouvri pwatrin ou epi gade an wo.
3. Ekspire toutpandan w ap koube do w ak epòl ou vin sou vant ou. Desann manton w sou pwatrin ou.
4. Fè sa pandan 5 fwa.



Mouvman Superman

1. Lonje kò w atè a, fas anba epi kenbe de bra w devan kò w. Kenbe janm ou alonje epi plat atè.
2. Leve tèt ou, men w ak pye w anmenmtan. Kenbe je w fikse sou atè a.
3. Rete nan pozisyon sa a pou 2 segonn.
4. Retounen nan pozisyon ou te kòmanse a.
5. Fè sa pandan 10 fwa.



Detire Molè:

1. Pandan w debou, bay mi an fas ou.
2. Pliye pye w epi poze pati enferyè pye w sou mi an.
3. Panche w sou mi an pou w ka santi yon detire lejè pa dèyè janm ou.
4. Kenbe pou 8 segonn.
5. Retire pye w sou mi an, mete l devan epi pliye l.
6. Fè sa tou sou lòt bò a.



Poz Timoun ki debou:

1. Rete debou, nan anviwon 2 pye parapò ak yon mi oswa do yon chèz.
2. Pliye jenou yo lejèman, panche w sou devan jiska nivo tay ou epi mete de men w yo sou mi an oswa sou do chèz la. Kenbe do w dwat.
3. Kite tèt ou plase ant bra w yo. Plis ou panche an avan apati tay ou, plis ou santi yon detire nan do w.
4. Kenbe pou 15 segonn.



Moun ki voye foto yo: healthinfotranslations.org, popsugar.com, gethealthyu.com, skimble.com ak prevention.com

Tèks adapte apati Tradiksyon Enfòmasyon sou Sante (Health Information Translations)