



Formation Myolissa[®]
Document d'étude

Module 08 – Section 03

Exercices d'étirement

25 questions

Les exercices d'étirement

- 1. Quels sont les exercices pour les muscles du visage et de la mastication ?**
Bec fin, grand sourire et opéra.
- 2. Quel sont les exercices pour les scalènes ?**
L'avion et le GPS position A – 0°.
- 3. Quel sont les exercices pour les élévateurs de la scapula ?**
L'avion et le GPS position B – 45°.
- 4. Quel sont les exercices pour les trapèze, splénius, longissimus et semi-épineux de la tête ?**
L'avion et le GPS position C – 90°.
- 5. Quels sont les exercices pour les biceps ?**
Le cadre de porte la serviette et la poignée de porte.
- 6. Quels sont les exercices pour les triceps ?**
Le cadre de porte, le croisement du bras, la serviette et la poignée de porte.
- 7. Quels sont les exercices pour les muscles des avant-bras et des mains ?**
L'extension du poignet doigts pliés, doigts relevés et main à plat, flexion du poignet, pompage de la main, pronation et supination, extension et flexion des poignets.
- 8. Quel est l'exercice pour les muscles psoas-iliaques ?**
Étirement des psoas-iliaques.
- 9. Quel est l'exercice pour les muscles adducteurs ?**
Étirement des adducteurs.
- 10. Quel est l'exercice pour les muscles tenseurs du fascia lata ?**
Étirement des adducteurs.

11. Quels sont les exercices pour les muscles des cuisses ?

Étirement des adducteurs, étirement des ischio-jambiers, étirement des psoas-iliaques, étirement des quadriceps, petit bonhomme, la poignée de porte, pompage des cuisses, dos rond position debout, genou à l'épaule et étirement des muscles du dos.

12. Quels sont les exercices pour les muscles ischio-jambiers ?

Étirement des ischio-jambiers et étirement des quadriceps.

13. Quels sont les exercices pour les muscles des jambes ?

Étirement des adducteurs, étirement des ischio-jambiers, étirement des psoas-iliaques, étirement des quadriceps, petit bonhomme, la poignée de porte, pointe talon, extension des chevilles, rotation et dorsiflexion des chevilles, genou à l'épaule et étirement des muscles du dos.

14. Quels sont les exercices pour les pieds ?

Pointe talon, extension des chevilles, rotation et dorsiflexion des chevilles.

15. Quels sont les exercices pour les muscles fessiers ?

Étirement des adducteurs, étirement des ischio-jambiers, étirement des psoas-iliaques, étirement des quadriceps, la poignée de porte, pompage des cuisses, dos rond position assise et debout, hyperextension du tronc, genou à l'épaule et étirement des muscles du dos.

16. Quels sont les exercices pour les muscles du dos ?

Dos rond position assise et debout, hyperextension du tronc, genou à l'épaule et étirement des muscles du dos.

17. Quels sont les exercices pour les grands ronds ?

Le cadre de porte et la serviette.

18. Quels sont les exercices pour le grand dorsal ?

Le cadre de porte et la serviette.

19. Quels sont les exercices pour les muscles de la coiffe des rotateurs ?

Le cadre de porte, le croisement du bras, la serviette et la rotation des épaules.

20. Quels sont les exercices pour les muscles du thorax ?

Flexion latérale du tronc et hyperextension du tronc.

21. Quel est l'exercice pour les grands et petits pectoraux ?

Le cadre de porte.

22. Quels sont les exercices pour les muscles de l'abdomen ?

Étirement des adducteurs, étirement des ischio-jambiers, étirement des psoas-iliaques, étirement des quadriceps, petit bonhomme, la poignée de porte, flexion latérale du tronc, hyperextension du tronc, genou à l'épaule et étirement des muscles du dos.

23. Quels exercices ne sont pas recommandés pour les personnes qui souffrent de douleurs au genou ou à la hanche ?

La poignée de porte et le petit bonhomme.

24. Pourquoi est-ce important pour le patient de faire des exercices d'étirement ?

Afin de maintenir la souplesse que les muscles ont retrouvée lors du traitement.

25. Que doit-on faire si le patient nous avoue ne pas avoir fait ses exercices d'étirement ?

Rien. Nous recommandons des exercices mais ça demeure toujours le choix du patient de les faire ou non. Nous ne devons pas dire quoi que ce soit pour le faire sentir coupable.