

LA PETITE KINÉTHÈQUE LCD



Exercices expliqués en vidéo
A pratiquer selon les indications de votre kinésithérapeute*

ZONE DU CORPS	EXERCICE	DÉCRITURE
ÉPAULE	A02 - Étirement de la capsule postérieure de l'épaule	
	A03 - Renforcement des rotatoires internes	
	A04 - Renforcement des rotatoires externes	
BRAZ	B12 - Renforcement des rotatoires latéraux	
	B13 - Renforcement des rotatoires postérieurs latéraux en extensio	
	B14 - Renforcement des rotatoires postérieurs latéraux en flexion	
AVANT-BRAS	A05 - Renforcement des pronateurs et des supinateurs	
	B15 - Renforcement des extenseurs du coude et du poignet	
	A01 - Étirement des extenseurs du poignet et du coude	
TRONC ANTERIEUR	A06 - Mobilité cervicale en rotation et en flexion latérale	
	A21 - Renforcement des réchitiseurs profonds	
	A08 - Renforcement du trapèze inférieur	
RACHIS CERVICAL	A09 - Mobilité cervicale en rotation et en flexion latérale	
	A22 - Renforcement des réchitiseurs superficiels	
	A10 - Renforcement des rhomboides	
RACHIS THORACIQUE	A11 - Mobilité lombaire en rotation et en flexion latérale	
	A23 - Renforcement du rachis thoraco-lombaire en rotation et en flexion latérale	
	A12 - Mobilité lombaire en rotation et en flexion latérale	
RACHIS LOMBaire	A24 - Renforcement du rachis thoraco-lombaire en rotation et en flexion latérale	
	A13 - Mobilité lombaire en rotation et en flexion latérale	
	A14 - Mobilité lombaire en rotation et en flexion latérale	
RACHIS	B01 - Mobilité rachidienne en rotation et en flexion latérale	
	B02 - Mobilité rachidienne en rotation et en flexion latérale	
	B03 - Mobilité rachidienne en rotation et en flexion latérale	
ABDOMEN	B16 - Renforcement des muscles abdominaux	
	B17 - Renforcement des muscles abdominaux	
	B18 - Renforcement des muscles abdominaux	
MUSCLES MUSCULOSQUELETIQUES	A15 - Renforcement exercice de la tête	
	A16 - Renforcement exercice de la tête	
	A17 - Renforcement exercice de la tête	
BASSIN	B19 - Mobilité du bassin en position assise	
	B20 - Mobilité du bassin en anté rétroversion du bassin	
	B21 - Mobilité du bassin	
HANCHE	B10 - Étirement de la hanche	
	B11 - Étirement de la hanche	
	B12 - Étirement de la hanche	
FESSE	B17 - Mobilité de la fesse	90-90
	B18 - Étirement de la fesse	
	B19 - Étirement du pififorme	
CUISSE	B22 - Étirement en fente avant	
	B23 - Étirement du quadriceps	
	B24 - Renforcement des muscles cuisseurs	
JAMB	A09 - Étirement des muscles cuisseurs	
	A10 - Étirements des muscles cuisseurs du pied	
	A11 - Renforcement du triceps sural	
PIED	B25 - Mobilité de l'arcade plantaire	
	B26 - Mobilitation des muscles plantaires	
	B27 - Mobilitation du nerf médian	

* Les exercices sont destinés à être pratiqués dans le cadre d'un programme de rééducation sous surveillance d'un professionnel de santé.

GUIDE D'UTILISATION LA PETITE KINÉTHÈQUE LCD

Exemple vidéo A02

1

Présentation de l'outil

2

Accès à l'outil

3

Utilisation avec vos patients

La Petite Kinéthèque LCD est un outil pratique et structuré conçu par et pour des kinésithérapeutes en partenariat avec le CEERRF, le CNRD et LCD :

- Ce document PDF interactif regroupe des vidéos d'exercices, classées par zones du corps (épaule, cuisse, rachis cervical, etc.).
- Cet outil vise à faciliter la prescription d'exercices à domicile, en permettant aux professionnels d'orienter leurs patients vers des vidéos illustratives, adaptées à leur rééducation.

L'accès à La Petite Kinéthèque LCD est réservé aux professionnels de santé dans le cadre de leur activité :

- Contactez l'association à l'adresse suivante : secretariat.lcd@reseau-lcd.org ou remplissez le [formulaire de demande d'accès](#) afin de recevoir le lien de téléchargement du PDF interactif.
- Ouvrez le document sur votre ordinateur, tablette ou smartphone.
- Naviguez dans la table des matières pour accéder à la zone du corps souhaitée.
- Cliquez sur le titre ou la vignette de la vidéo correspondante pour l'ouvrir.

Chaque vidéo peut être partagée individuellement avec le patient concerné :

- Cliquez sur la vidéo dans le PDF.
- Une fenêtre s'ouvre sur la chaîne You Tube.
- Copiez le lien direct de la vidéo.
- Transmettez ce lien à votre patient(e) par e-mail, SMS ou messagerie sécurisée

Exemple de message à envoyer au patient :

Bonjour [Prénom], Voici le lien vers une vidéo d'exercice que nous avons vue ensemble lors de la séance : [Lien de la vidéo]
Merci de suivre les consignes précisées au cabinet pour la réalisation de cet exercice.

Bonnes pratiques d'utilisation :

- Ces vidéos sont destinées uniquement à un usage professionnel.
- Elles doivent être transmises dans le cadre d'une prise en charge personnalisée.
- Il est interdit de diffuser les liens publiquement (réseaux sociaux, sites, etc.).
- Les exercices proposés ne remplacent en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé.
- Chaque professionnel demeure responsable de la pertinence des exercices transmis à ses patients.

Contact et retours :

Pour toute question, demande d'accès ou retour d'expérience : secretariat.lcd@reseau-lcd.org

L'Association Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur remercie l'ensemble des professionnels de santé participant à la diffusion d'une information fiable et encadrée auprès des patients.