

RÉSUMÉ

En général, une personne lombalgique chronique peut présenter, à la longue, un syndrome de déconditionnement physique et social.

Le programme de Restauration Fonctionnelle du Rachis permet d'intégrer la notion de rééducation active dans le traitement de la lombalgie chronique.

De nos jours, le travail en piscine se développe de plus en plus. Notre volonté est de participer à cette évolution.

L'objet de ce mémoire est donc d'établir un livret d'exercices en piscine, destiné à la personne lombalgique chronique, pour qu'elle puisse poursuivre son reconditionnement physique et social après sa prise en charge rééducative et éviter les récurrences.

Mots clés : Lombalgie chronique,

Restauration Fonctionnelle du Rachis,

Hydrothérapie,

Piscine.