

Le dos

INTRODUCTION :

15% des maux de dos sont dus à des pathologies telles que arthrose, hernies, tassement intervertébraux, désordres articulaires. => des douleurs chroniques

4% des maux de dos sont dus à des maladies ou affections

Reste plus de 80% de maux de dos d'origine musculaire.

Le déséquilibre musculaire du dos et des membres porteurs est généralement provoqué par le stress, les mauvaises positions, les surcharges, la fatigue.

L'efficacité du traitement, de la remise en forme, repose sur les massages, la rééducation (p. ex. gym du dos), l'amélioration de l'hygiène de vie (ergonomie), le dialogue avec son corps (proprioception).

THEORIE :

- planche anatomique dos-profil du rachis : lordose-cyphose-lordose
7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, sacrum (5 sacrées), coccyx 3
- les 4 dos de profil et scoliose
- le bateau : construction du "tronc-bateau" comparaison avec le dos
- les déséquilibres musculaires (affiche) : muscles à étirer ou à renforcer

PRATIQUE :

- 1) Relaxation et respiration, prise de conscience
- 2) Mobilité
- 3) Renforcement

1) Relaxation et respiration, prise de conscience

- Lâcher prise : Couché sur le dos, jambes fléchies, respiration abdominale
ressentir l'inspiration, l'expiration, ressentir les parties de son corps
- marcher de façon désarticulée, comme des marionnettes de chiffon
- mouvement de rotation du corps bras ballants : les mains tapent légèrement les côtés
- assis, déplacement du poids du corps d'un côté à l'autre

2) Mobilité

- 1/2 cercles de la tête (avant, droite, gauche) !! pas en arrière
- incliner le buste de côté, bassin fixé et genoux fléchis.
- assis en boule mains tenant les jambes, rouler avant-arrière
- couché sur le dos (coussin sous les reins?) allonger bras D jambe G et vice-versa
- idem par 3 : 1 se laisse tirer par les 2 autres !! en douceur
- par 2 : celui debout place sa jambe dans le dos de celui assis, prise des bras et tirer en douceur vers le haut
- couché sur le dos, tirer-lâcher en douceur la jambe (si possible tendue)
- idem par 2 : 1 couché sur le dos se laisser étirer doucement la jambe par l'autre s/1 genou
- position accroupi en boule, laisser pendre les bras de côté, tête en bas
- à 4 pattes : enrrouler la colonne pour faire le chat

3) Renforcement

- enrroulement de la nuque et élévation des épaules : couché sur le dos, aller regarder entre les genoux et étirer les bras le long du corps tout en rentrant le périnée et les sphincters vers l'intérieur. Travail des muscles de la nuque et des abdos et plancher pelvien.
- 2 par 2, couchés s/dos genoux fléchis, 1 main derrière la nuque : tendre le bras vers l'autre en diagonale en soulevant l'omoplate. Travail des obliques
- sur le ventre : tendre les 2 bras devant, lever un bras en s'appuyant sur l'autre et en rentrant le nombril et le plancher pelvien
- debout genoux fléchis, torse incliné, dos plat : tendre les bras en arrière, ramener les omoplates l'une vers l'autre et rentrer le ventre : grand dorsal, romboïdes, abdos.

ROOZBERG, ANDERSSON, DEJAGERE & OY GRIEN DE KROEBER, MCGOWAN

