

LE MAL DE DOS...

LA TRÈS GRANDE MAJORITÉ DES DOULEURS DE LA COLONNE VERTÉBRALE SONT D'ORIGINE MÉCANIQUE: LES POSTURES ET LES EFFORTS QUE NOUS IMPOSONS À NOTRE COLONNE CRÉENT, SUR LES VERTÈBRES, DES CONTRAINTES QUE NOUS N'IMAGINONS PAS..

CES EXCÈS DE PRESSION VONT AVOIR, À LONG TERME, UN GRAND NOMBRE DE CONSÉQUENCES NÉFASTES (NOTAMMENT L'USURE, L'ARTHROSE N'EST PAS AUTRE CHOSE), ET INDUIRE DES ALTÉRATIONS ANATOMIQUES DES DISQUES, DES ARTICULATIONS INTERVERTÉBRALES, DES MUSCLES ET DES LIGAMENTS.

LA SOUFFRANCE DE CES TISSUS S'EXPRIME, AU PRÉALABLE, DE DIFFÉRENTES MANIÈRES:

- LES DISQUES JOUENT MOINS BIEN LEUR RÔLE D'AMORTISSEURS,
- LES ARTICULATIONS INTERVERTÉBRALES PERDENT DE LEUR SOUPLESSE,
- LES MUSCLES SONT L'OBJET DE TENSIONS, DE TIRAILLEMENTS, DEVIENNENT FAIBLES OU PERDENT DE LEUR ÉLASTICITÉ.
- LES LIGAMENTS, QUI MAINTIENNENT, EN RÈGLE, UNE BONNE STABILITÉ, PERDENT DE LEUR EFFICACITÉ.

AUCUN EXAMEN RADIOLOGIQUE NE PERMET DE VISUALISER CES PERTURBATIONS À LEUR PHASE INITIALE QUI VA POURTANT DURER DES ANNÉES !!.

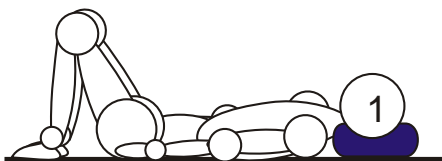
C'EST LE STADE D'ENRAIDISSEMENT, DE DOULEURS INTERMITTENTES ET DE BLOCAGES RÉPÉTITIFS..

LA COLONNE VERTÉBRALE, MALGRÉ SA COMPLEXITÉ; EST UNE TIGE FLEXIBLE, HARMONIEUSE: ELLE DOIT LE RESTER.

VOTRE MÉDECIN NE PEUT PAS SUPPRIMER LES EFFETS NÉGATIFS DE LA PESANTEUR, DES MAUVAISES ATTITUDES DE TRAVAIL, DU STRESS ET HÉLAS DE BIEN DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES AUXQUELLES NOUS SOMMESTOUS CONFRONTÉS.

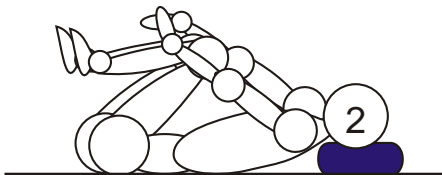
VOUS, VOUS POUVEZ !! RIEN NE VAUT UNE BONNE PRÉVENTION.

1. EVITER AU MAXIMUM LES SOULÈVEMENTS DE CHARGES,
2. CONNAÎTRE LES MAUVAISES ATTITUDES ET LES CORRIGER,
3. VOUS IMPOSER DES EXERCICES SIMPLES ET RÉGULIERS (3 FOIS PAR SEMAINE AU MINIMUM) POUR VOUS ASSOULPIR ET VOUS MUSCLER.

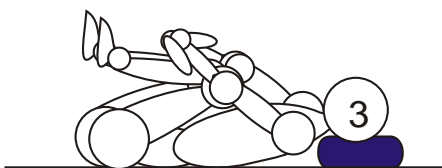


les genoux sont fléchis,
les pieds reposent au sol.

Greg Demellert

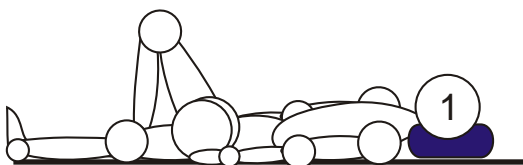


les mains entrecroisées
saisissent les 2 genoux.



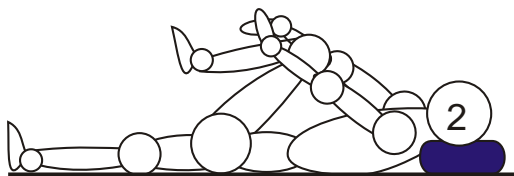
les genoux sont ramenés
le plus près possible de la
poitrine pendant l'expiration.

DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 2
ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS



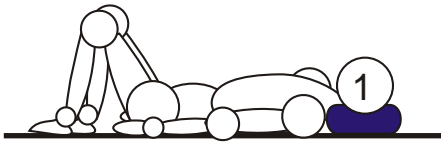
Une jambe fléchie,
l'autre tendue.

Greg Demellert

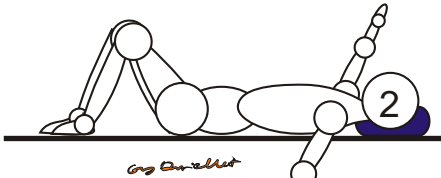


Le genou est ramené
le plus près possible de la
poitrine pendant l'expiration.
L'autre jambe reste tendue

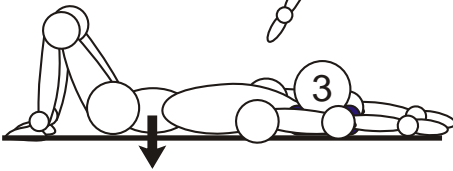
FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS
P U I S C H A N G E Z D E C Ô T E



Position de départ: genoux fléchis, pieds au sol; paumes des mains tournées vers le plafond.



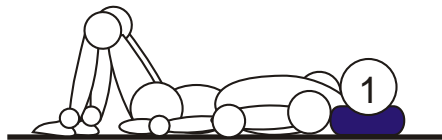
les bras tendus remontent lentement au-dessus de la tête, sans jamais quitter le sol.



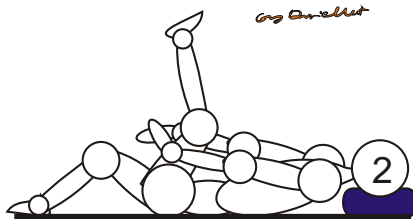
dans cette position, exercez une pression sur le sol avec votre colonne lombaire; conservez la 5 secondes

DE LA POSITION 3, REVENEZ LENTEMENT EN POSITION 1 ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAIN DE FOIS

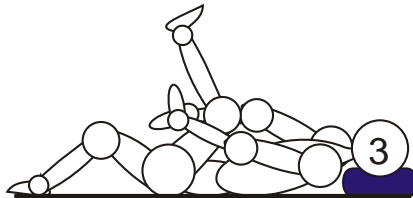
position de départ: genoux fléchis, pieds au sol.



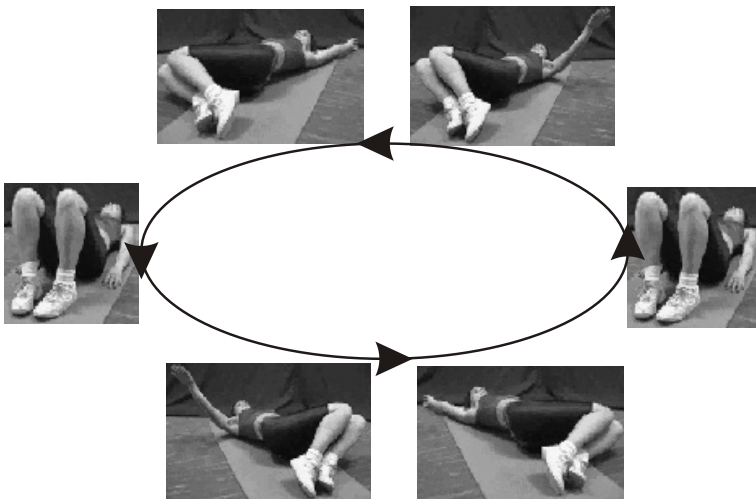
saisissez la cuisse au-dessus du genou, tendez la jambe.



ramenez la cuisse le plus près possible vers vous.

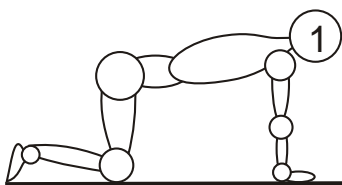


DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 2, REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAIN DE FOIS, ET CHANGEZ DE JAMBE.

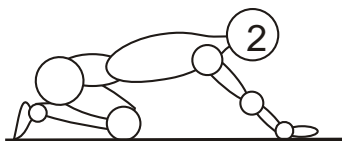


Evitez de trop fléchir les hanches afin de ne pas donner trop de rotation au bassin et aux vertèbres lombaires.

position de départ,
gardez la colonne
bien droite.

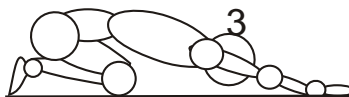


sans bouger les mains,
venez poser les fesses
sur vos talons.

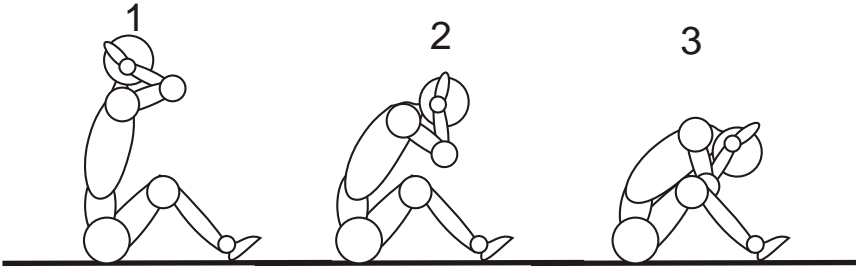


org. Danellat

puis, sans décoller les fesses,
glissez vos mains le plus loin
possible.



DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 1,
REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS.

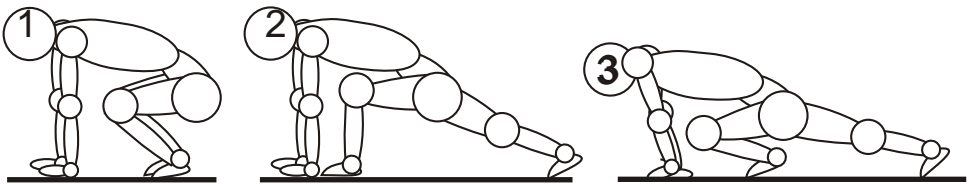


Greg Darvellet

mains croisées
derrière la nuque

tout en expirant lentement,
descendez progressivement
les coudes entre les genoux

DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 1
EN INSPIRANT LENTEMENT
ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS.



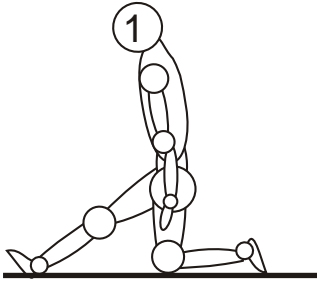
Greg Darvellet

accroupi
bras tendus

portez une jambe en
arrière. la jambe avant
doit rester verticale

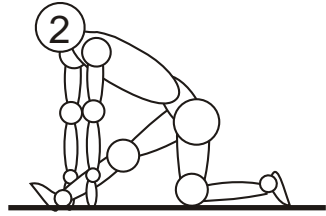
en gardant les bras
tendus, essayez d'amener
le genou avant vers le sol

DE LA POSITION 3, REVENEZ EN POSITION 2
ET REFAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS.
CHANGEZ DE CÔTÉ.



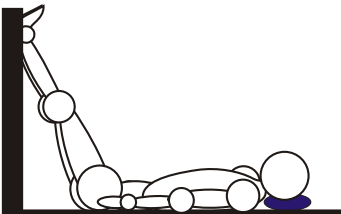
appui sur genou
fléchi à 90°.
autre jambe tendue

ergo Anselmet



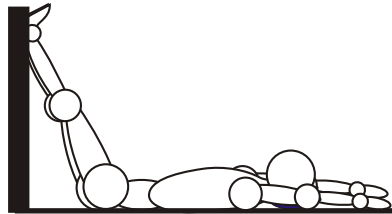
essayez de toucher le sol
avec le bout des doigts et
revenez en position 1 .

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS
PUIS CHANGEZ DE JAMBE .



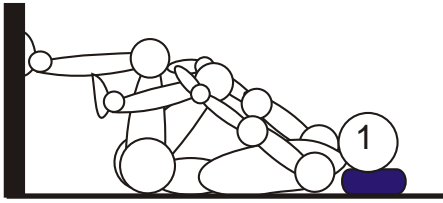
jambes tendues en appui
contre le mur.
bras tendus, paumes des
mains sur le sol.

ergo Anselmet



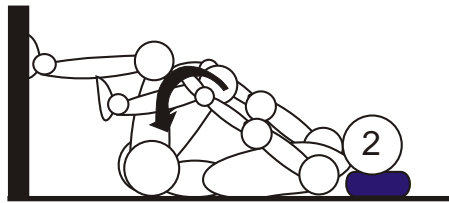
les 2 bras sont amenés
au sol de telle sorte que
le dos des mains y reposent.

GARDEZ LA POSITION 1 À 2 MINUTES.



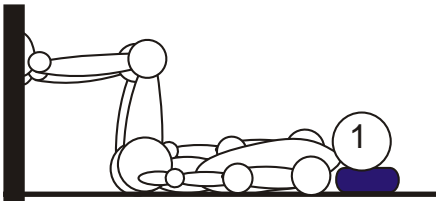
un pied contre le mur,
l'autre jambe est croisée;
les mains enserrent le genou.

ong An-elllet



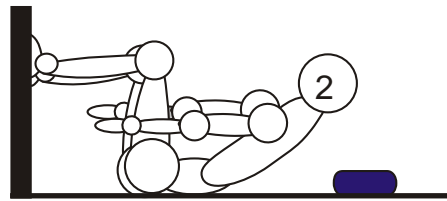
Les 2 mains croisées tentent
d'amener le genou le plus
près possible du sol.

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS.
CHANGEZ DE CÔTÉ.

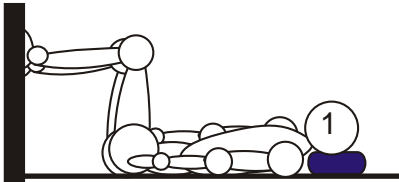


Pieds contre le mur,
bras au sol

ong An-elllet

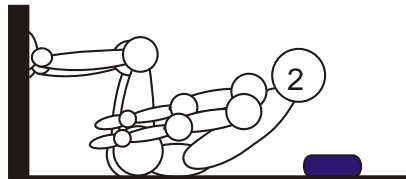


En fléchissant le buste,
rapprochez vos mains
le plus près possible du mur



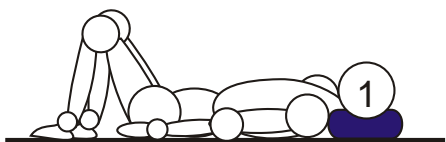
Pieds contre le mur,
bras au sol

ong An-elllet



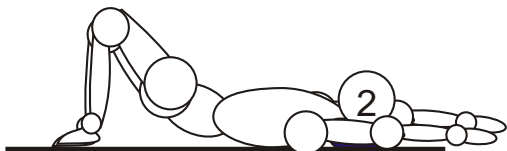
En fléchissant le buste,
les 2 bras tendus passent
à droite puis à gauche
des 2 cuisses.

FAITES L'EXERCICE UNE DIZAINE DE FOIS DANS
CHAQUE POSITION.



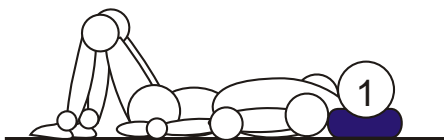
genoux fléchis,
pieds au sol.

erg Anselmet



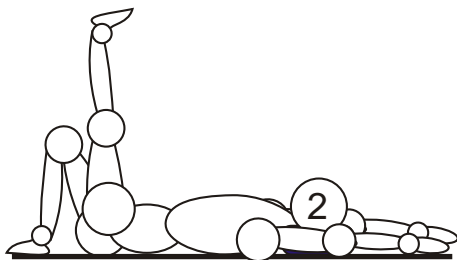
les fesses décollent du sol,
gardez la position 5 secondes;
les bras sont au-dessus de la tête.

ATTENTION, LES FESSES DOIVENT A PEINE
QUITTER LE SOL. FAITES L'EXERCICE 10 FOIS



genoux fléchis,
pieds au sol.

erg Anselmet



seule une fesse décolle du sol,
gardez la position 5 secondes;
les bras sont au-dessus de la tête.

ATTENTION, LA FESSE DÉCOLLE À PEINE.
FAITES L'EXERCICE 10 FOIS
CHANGEZ DE CÔTÉ