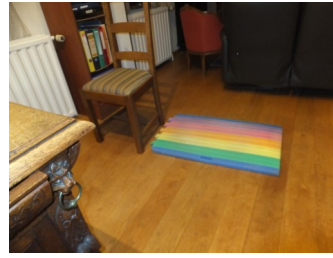


**EXERCICES ET POSTURES DE PROPRIOCEPTION RENFORCEMENT POUR DOS FRAGILES.**

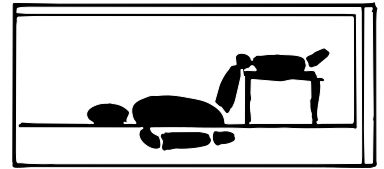
**Matériel : - 1 galette de mousse + 1 chaise plate ==>**

**Position de départ :** couché sur le dos, Js (jambes) sur la chaise, Hs (hanches) et Gx (genoux) à angle droit (**très important !!!**)

Respirer profondément, yeux fermés, et tourner lentement la T de G à Dr. (Inspirer en gonflant le ventre, Expirer en collant la peau du ventre sur celle du dos et écrasant le dos sur le sol)



(fig 1)



Puis, Bras croisés sur la poitrine, effectuer des rotations du haut du dos dans l'axe du tronc.

**Position (2) :** à l'inspiration, étirer les bras (doigts entrelacés) d'abord vers le haut, puis progressivement et lentement, inspiration après inspiration, jusqu'à les avoir  **dans l'axe du corps (à plat sur le sol)**.

Rester +/- 5' en veillant à se détendre, en gardant les  **lombes collées au sol** (y compris et surtout à l'inspiration, ce qui n'est pas évident au début en tous cas)

(fig 2)



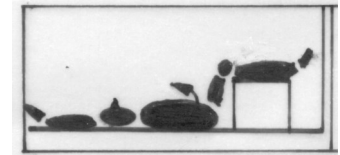
Dans cette position (2) :

**2a)** effectuer des mouvements de rotation de la Tête puis d'étirement (reptation) de G. à Dr pour débloquer progressivement tous les niveaux de vertèbres. = Désempilement des vertèbres

(fig 2a)

**2b)** puis effectuer des rétroversions du bassin, alternées avec des relâchements. (20 X) (sans lever les fesses).

(fig 2b)



**Ne pas oublier de revenir régulièrement à la position (2)**

**2c)** idem en levant alternativement la Hanche G puis Dr.

(fig 2c)

**2d)** en toute décontraction, lever le bassin à 10 cm du sol, en le balançant de G à Dr. Le porter progressivement de + en + haut jusqu'à la position ci-contre Terminer en cerclant avec tout le bassin



**3)** Revenir à la position (1), Bs croisés sur le ventre ou la poitrine, relever Ep G (épaule) vers le Gx Dr (x fois) ( ou Ep Dr vers le Gx G (x fois) (alterner au choix)

(fig 3)

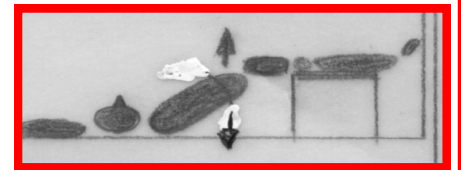


- puis progressivement décoller les Eps du tapis puis relever la T (tête) vers les Gx. ( 100x fois)

————— (**FIN DE 1ÈRE PARTIE, LA + IMPORTANTE**) —————

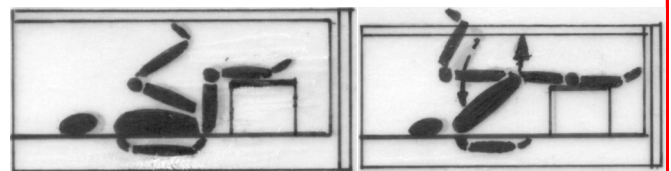
**4)** Pos.(2) ou pos (1) Bs le long du corps : lever le bassin +/- rapidement du sol ( x fois)

Maintenir cette position **pendant 1' par gainage** permet de renforcer **toute la ceinture abdominale et dorsale en même temps** (**très efficace !**)

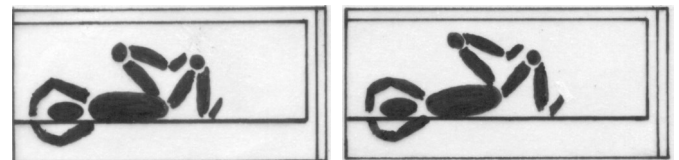


**4')** Idem avec un Gx plié sur la poitrine (alterner) :

**Tonification des dorsaux :** lever le bassin et le redescendre (100 x fois)



Ou sans chaise (un pied sur le GX opposé). Lever le Bassin



mi  
se  
en  
ten  
sion

+

re  
la  
xa  
tion

pro  
prio  
cep  
tion

ab  
do  
mi  
naux

dor  
saux

### Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Le dos comprend toute une série de aubans (tendons, muscles, ligaments) qui la soutiennent.

Il devient douloureux parce que l'équilibre harmonieux entre tous ces éléments est rompu. Cela tire d'un côté, provoque une réaction de l'autre côté, le disque est écrasé, les nerfs sont coincés. Bonjour la réaction en chaîne, depuis le haut jusqu'en bas même si c'est plus souvent du bas vers le haut (car on est plus souvent sur ses pieds que sur ses mains).

Raison pour laquelle on a choisi la position couchée puisqu'elle annule en gros l'effet de la pesanteur et permet donc plus facilement **de se relâcher**.

### Pour reconstituer l'harmonie de vos vertèbres :

Le but premier est de les mettre en **é-ti-ra-tion** au départ de la position antalgique de « coucher dorsal »: pour relâcher tous les aubans en question. Ceux-là mêmes qui se mettent en contractures, en crampes, et deviennent à la longue douloureux.

### COMMENTAIRES PRELIMINAIRES

1- Cette "Méthode" n'a aucune prétention de réaliser des miracles même si elle a permis ainsi à beaucoup, de nous sortir de fameux pétrins.

2- Pas la prétention non plus que tout le monde puisse du 1<sup>er</sup> coup réaliser ces postures et exercices. Mais par expérience, on peut dire que cela peut s'adresser **tant aux personnes moins valides qu'aux personnes valides**.

**Les moins valides** : car leur position assise prolongée, les séjours prolongés au lit, leur claudication, leur déhanchement, l'utilisation de béquilles ou de voiturette, etc, rendent leur dos bien plus fragile que celui des autres, car beaucoup plus sollicité.

**Les valides** : car " Qui peut le plus peut le moins". Et que le "mal de dos" est le "mal du siècle".

3-Exercices et postures **inoffensifs** : Ces postures et exercices ont l'avantage de ne pas pouvoir provoquer de dégâts (sauf s'il y a une fracture de vertèbre (très rare et de toute façon, cela entraînerait une immobilisation due à la douleur). Et en tout cas une impossibilité d'arriver à se mettre sur le dos). Prudence cependant en cas de Hernie discale franche ou d'opération du dos !

4- L'avantage de cette "**méthode**" c'est qu'elle est **modulable** en fonction de chacun.

Ce qui est proposé c'est une suite logique de positions et de mouvements à exécuter. Vous les essayez et décidez, si vous le voulez, de réaliser une phase avant l'autre dès lors que vous sentez que c'est cela qui vous soulage le dos. Soit **méthode progressive**.

5-Il s'agit aussi **d'une méthode "Soft", c-à-d douce**. Vous commencez par des choses très simples et vous passez aux étapes ultérieures seulement quand la précédente est bien comprise et assimilée.

6-De toute façon, en fonction de l'importance de la douleur de dos, de son caractère récent et de votre état général, il se peut que vous deviez vous contenter au début seulement d'une toute petite partie de cette séquence de postures ou d'exercices.

Mais vous pouvez toujours revenir aux étapes précédentes. Ce qui est d'ailleurs hautement conseillé.

7-Aussi et avant tout, Méthode de **RELAXATION** : Car ce n'est pas non plus une course contre la montre.

Plus vous serez relâché, plus vous arriverez à vous débloquer le dos. Un peu au début, à la 1<sup>ère</sup> séance et puis petit à petit d'avantage à chacune des suivantes.

8-Et enfin : Le but final est que vous arriviez grâce à ces modestes conseils à vous faire votre propre séquence de postures et d'exercices quitte à revenir à la feuille que je vous donne, si cela s'avère nécessaire et/ou si vous avez perdu le fil de vos idées.

**Conseil général : rester très progressif !! Et revenir souvent aux étapes antérieures.**

(fin de session : durée +/- 20')

### 9-FREQUENCE DES SEANCES :

1, 2 ou 3 x/J. si vous êtes fortement coincé,

Puis espacer jusqu'à 1x/J, pour en faire une gym. d'entretien et de prévention (ex :avant un effort programmé):

**MAIS ... Lorsque cela devient une Hygiène de vie : 2-3 minutes maximum chaque matin suffisent pour un programme raccourci.**

N'hésitez pas : Demandez-moi conseil ou une démo.

2021 (réf exercdos.pub)

**Pour programme raccourci : Voir les seules cases encadrées rouges en gras.**