

Préventions contre les troubles vertébraux

On a constaté depuis bien longtemps que, sous l'effet de la pesanteur de la fatigue, de la sédentarité ou de la saturation en acide urique, les cartilages élastiques intervertébraux ont tendance à ce durcir, à se tasser sur eux-mêmes de plusieurs millimètres chacun : ce qui a pour effet d'ankyloser la colonne, de diminuer l'amplitude de ses mouvements et de réduire la taille de l'individu (vu qu'il y a 22 cartilages si chacun diminue par tassement de 1 mm, cela fait 2,2 cm de perte totale).

C'est ainsi que s'explique (en partie) le « rapetissement » des vieillards ; mais chez bon nombre de personnes encore jeunes, exerçant par exemple des métiers manuel ou de précision nécessitant une attitude longtemps soutenue, on constate également semblable phénomène. Pour lutter contre ce tassement presque inévitable à notre époque de sédentarité, pour vaincre l'anxiété, le pessimisme, la neurasthénie.

1. Echauffez convenablement la musculature dorsale.
2. Entraînez-vous correctement selon un programme adéquat.
3. Apprenez à soulever correctement les charges.
4. Exercez chaque jour les muscles vertébraux.
5. Apprenez à contrôler votre maintien correct, debout ou assis.
6. Ayez une alimentation naturelle, vitamines et minéraux.
7. Assurez-vous d'un apport suffisant en calcium.

D'ailleurs on peut dire sans risquer de se tromper beaucoup que de nos jours « chacun d'entre nous est un tassé qui s'ignore ».

AUTO-THÉRAPEUTIE DES LÉSIONS VERTÉBRALES

Les lésions amènent donc des troubles d'irrigation et d'innervation, spinale et sympathique, au niveau d'organes déterminés, en rapport plus ou moins direct avec les nerfs et vaisseaux lésés. Ces lésions, bien qu'extrêmement minimales, suffisent à créer dans l'organe correspondant, une moindre résistance et un terrain favorable au dysfonctionnement ou à la maladie.

Pour éviter ces troubles je vous recommande les exercices suivants :

1. Suspendu par les mains en prise rapprochée à la barre fixe ou à l'espalier soit : suspensions passives ou légères tractions sur les bras et petites secousses.

2. Après l'entraînement faite des roulers : c'est à dire coucher sur le dos bras étendus dans le prolongement du corps: avec les mains toucher la pointe des pieds et avec la pointe des pieds toucher la pointe des doigts.

Quelques minutes chaque jour pour ces exercices, matin et soir, vous amènerons un véritable délasserment physique et psychique.

Après une journée exténuante les résultats de cette «recette» sont excellent. Ainsi non seulement l'on prévient le tassement vertébral, mais encore l'on redresse les courbures anormales du rachis.

Normalement, la colonne vertébrale n'est pas rectiligne, il existe des courbures physiologiques. Cependant, par suite d'influences diverses, des déviations peuvent se produire.

LA CYPHOSE

Elle s'attaque aux vertèbres cervico-dorsales. L'individu attaqué par cette déformation projette ses épaules et le cou vers l'avant; son thorax est étroit et enfoncé.

Ceci explique la faiblesse des muscles dorseaux et abdominaux. Outre les exercices spécifiques de correction, ces personnes doivent aussi pratiquer les exercices recommandés pour corriger la lordose, car la première déformation est une conséquence de la seconde.

LA LORDOSE

La lordose lombaire fonctionnelle est corrigible. La cause fondamentale de la lordose fonctionnelle est la faiblesse des muscles, qui a comme conséquence la distention ligamenteuses. La faiblesse des muscles abdominaux est la cause primordiale, suivie de la faiblesse des muscles lombaires. Une des causes les plus importantes de la lordose est la mauvaise position du corps. Elle est produite par la distention des muscles abdominaux.

Quand elle est très accentuée, elle produit la déviation du pelvis.

LA SCOLIOSE

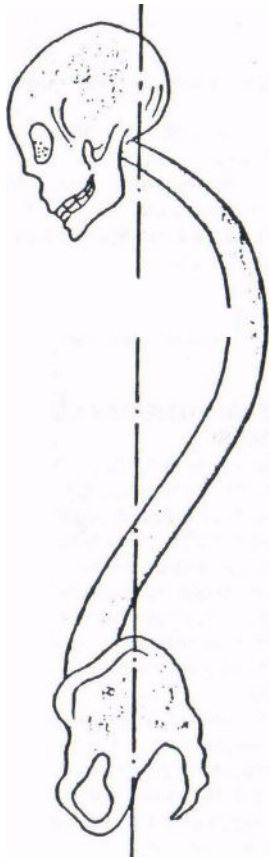
La scoliose est un défaut plus difficile à corriger que la cyphose ou la lordose; son origine n'est pas seulement la mauvaise position. Quand la scoliose n'est pas accompagnée d'une dégénération des muscles et des tendons ou de déformations osseuses. La partie dorsale de la colonne vertébrale présente une légère courbure physiologique à convexité postérieure.

Chez de nombreux sujets, cette courbure s'exagère jusqu'à constituer une véritable cyphose dorsale.

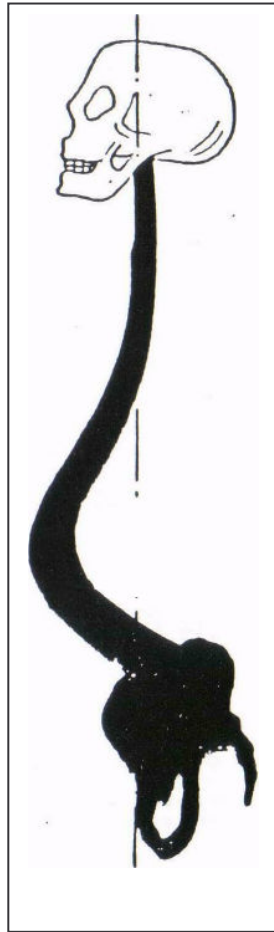
Conclusion

Plus les muscles fessiers, abdominaux, spinaux sont toniques moins il y a de possibilité de déviation de la colonne vertébrale.

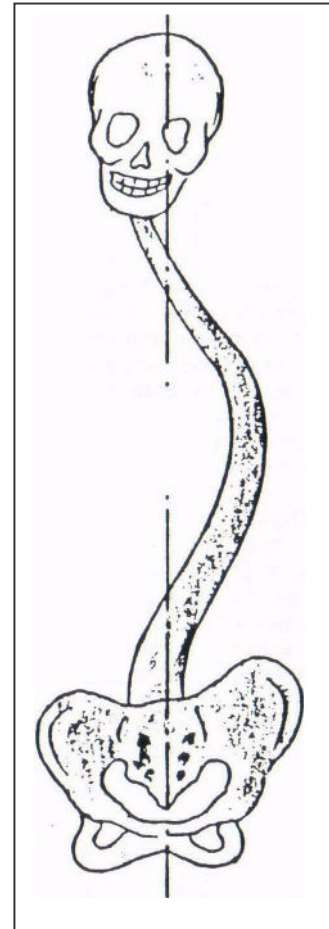
CYPHOSE



Lordose



Scoliose



Les exercices qui corrigent

LA CYPHOSE

- 1. Avec les jambes étirées, fléchir le corps jusqu'à ce que les épaules restent complètement droites et la tête haute, comprimant la nuque.
Portez les bras vers l'arrière, les paumes des mains vers le haut, en gardant la tête toujours étirée vers l'avant.**
- 2. Assis sur un banc, croisez les mains par derrière, le dos droit et la tête haute. Étirez le corps, ensuite fléchir le corps en même temps que l'on étire les bras vers l'arrière.**

LA LORDOSE

1. *Couchez sur le dos, fléchir complètement les jambes et les tenir avec les deux mains, pour que la colonne reste adossée au sol.*
2. *Les mains appuyées sur une chaise, en étirant le corps vers l'arrière jusqu'à le mettre en ligne droite, pieds joints et jambes étirées, sans fléchir les genoux pendant le temps de la réalisation.*

LA SCOLIOSE

1. *A plat ventre, les bras étirés vers l'arrière, mains croisées, pieds et jambes joints. Etirez les épaules vers l'arrière, jusqu'à toucher les omoplates, tirez la tête vers l'arrière.*
2. *A plat ventre, les pieds et les jambes étirés, les bras vers l'avant; séparés d'une distance qui sépare les épaules. Elever les bras lentement, en étirant fortement les doigts des mains.*

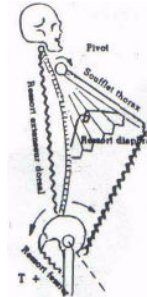
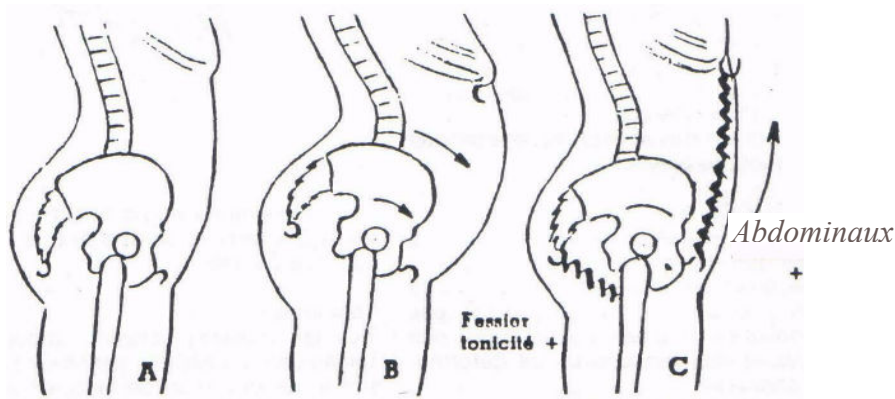


Schéma expliquant le principe de l'équilibre statique entre les différentes masses musculaires.



La tonicité des muscles fessiers et abdominaux empêche les mouvements de bascule du bassin.