

# RACHIS LOMBAIRE : LE BAS DU DOS; faire le gros dos et s'étirer comme un félin



RACHIS LOMBAIRE HAUT-MOYEN-BAS

ANATOMIE ET EXAMEN CLINIQUE

MOBILISATIONS

**MANIPULATIONS HÔTEL-DIEU**

TECHNIQUES

COMPLEMENTAIRES: myotensif, Jones, décordage

AUTOGYM ET CONSEILS



# 1.AUTO-CONSEILS:les 3 HUITTS:sommeil,travail,loisirs



**Position de sommeil** sur le coté avec coussin entre les genoux si forte douleur.Literie ferme ni trop molle ni trop dure(pas de planche); sommier a lattes .Ne pas rester au lit si lombalgie cela aggrave la douleur



**Position de travail et de conduite:** les 2 pieds parallèles bien au sol ,genoux en angle droit,dos bien droit,ni avachi ni trop raide éviter de croiser les jambes ,se lever toutes les heures,s'étirer,bien régler son siège et son volant en voiture,profiter des arrêts pour se dérouiller en marchant et en pratiquant l'auto-gym

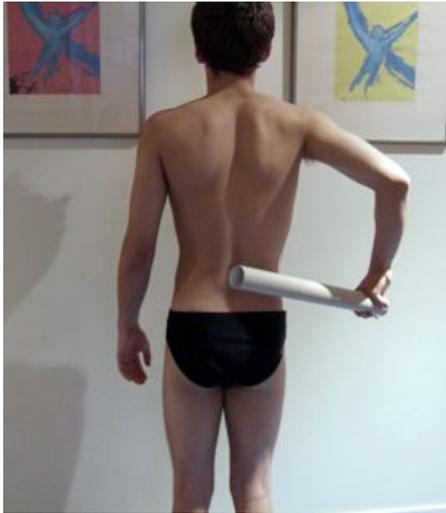


**Position de soulèvement dans les loisirs et le sport : PLIER LES GENOUX** c'est fondamental ,ne pas se pencher vers l' avant en flexion antérieure,faire travailler ses cuisses,éviter les sports violents et les mouvements brusques,s'échauffer ,s'hydrater avant pdt et après le sport; pour soulever des objets lourds les plaquer contre soi;la position debout statique est mauvaise :se mettre en fente,porter le poids du corps sur une jambe puis sur l autre.pour se relever s'aider de ses mains en prenant appui sur un objet ou sur ses cuisses.Eviter le vélo hollandais qui met le dos trop droit et c est le bas du dos qui encaisse tous les chocs



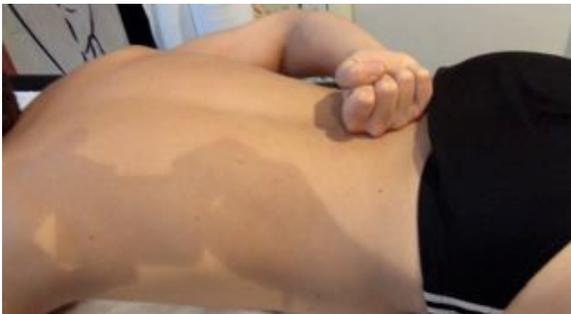
Si crise :lombago,lombo-sciatique;appliquer chaleur,porter **une ceinture lombaire** adaptée,ne pas stresser 9 fois sur 10 la lombalgie guéri en quelques semaines .70p100 des adultes sont ou vont être dans votre cas;se relaxer et perdre du poids;manger sainement(fruits et légumes).

## 2.AUTO-MASSAGE et FRICTIONS LOMBAIRES



Auto-percussions ou martelages

Auto-pincer-rouler- étirer en regard des lombes



Auto-frictions au poing ferme de bas en haut et de droite à gauche sur la douleur



Auto-Moneyron avec la métacarpo-phalangienne du 3ème doigt en décordant les inter-répineuses

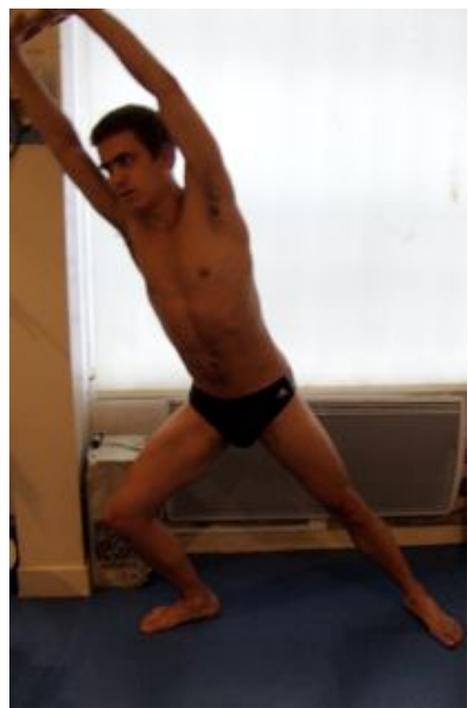
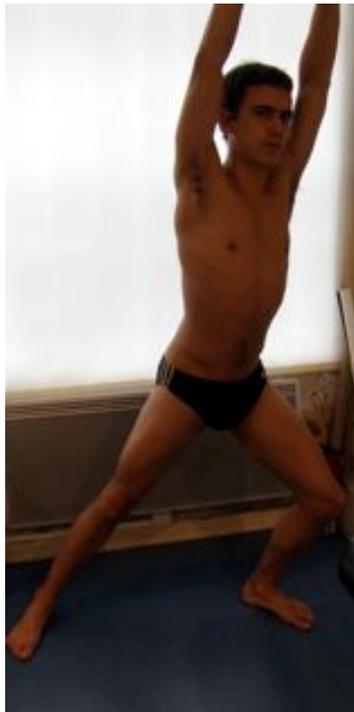
On peut utiliser après la chaleur des huiles essentielles et des baumes antalgiques ,des crèmes de massage

### 3.AUTO-ETIREMENTS ET AUTO-MOBILISATIONS

Nous distinguerons les **étirements** ou **stretching** dans les trois axes. 1 et ceux suspendus à la BARRE. 2 et les mobilisations assistées. 3 et celles contrariées. 4

1.Stretchings classiques pied au sol bras vers le haut mains croisées

2.Suspendu a la barre **garder pointes des pieds au sol** et alterner les pieds, rester suspendu 15 sec dans chaque position **garder toujours un contact au sol est fondamental**



On peut alterner le soulèvement d'un pied pour étirer en unilatéral les muscles lombaires,jamais les 2

### 3BIS.AUTO-MOBILISATIONS Assistées ET Contrariées



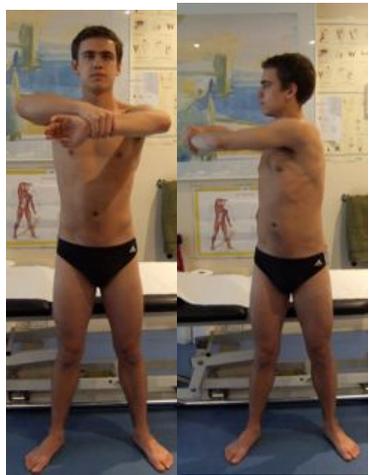
A gauche inclinaisons assistées ; série de 10



A droite inclinaisons contrariées par le pouce sur la crête iliaque



Rotation assistée : une série de 10 dans le même sens de + en + loin, regard associé à la direction de rotation



Extension maintenue pour que la douleur lombaire diminue et qui ouvre la pince dans les pathologies discales mais aggrave les pathologies art postérieures et les syndromes de la jonction dorso-lombaire

si efficace on fait une extension contrariée en poussant avec les mains sur les ailes iliaques à maintenir 1 à 2 mn et à refaire à volonté



A utiliser plusieurs fois par jour en période de crise et plusieurs fois par semaine en accalmie en préventif

## 4. AUTO-MYOTENSIF OU CONTRACTER-RELACHER

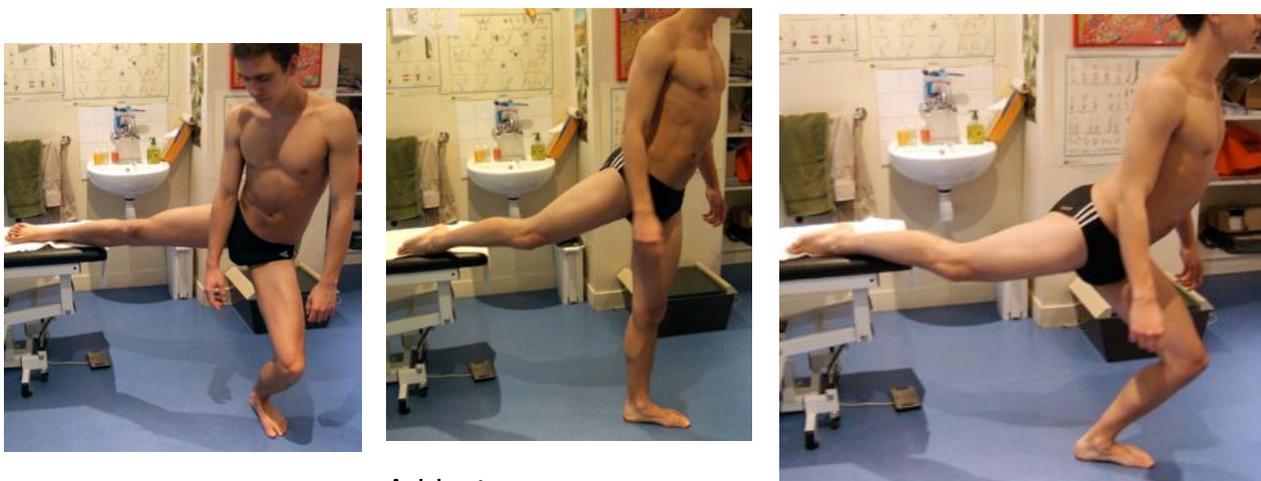
Nous allons étirer les muscles lombaires (extenseurs-carre des lombes- psoas-fessiers-piriforme) souvent rétractés et douloureux en pathologie lombaire

Nous allons aussi étirer les muscles sous pelviens mis en cause également (ischios -adducteurs -quadriceps - psoas iliaque)

Nous partons avant la barrière motrice douloureuse et nous exerçons une faible contraction contre résistance (table ou serviette) on maintient 10 secondes et on profite du relâchement pour gagner donc étirer, on relaxe 5 secondes et on recommence la faible contraction de 10 sec contre résistance dix fois



Ischios - Jambiers



Adducteurs

Quadriceps et psoas



appui avec les pieds sur la table pour contracter 10sec puis au relâcher plier le genou pour gagner

## 4BIS. AUTO-MYOTENSIF A LA SERVIETTE et AUTO-MYOTENSIF FESSIERS ET EXTENSEURS du Rachis



Myotensif contres résistance a la serviette des ISCHIOS et DES MOLLETS: pousser avec la jambe contre la serviette , faible force maintenue 10 sec et au relâcher gagner en tirant avec la serviette; repos 5 sec et recommencer .



Contrater -relacher global avec étirement et inversion cambrure

Pousser avec les cuisses contre résistance des mains et gagner jusqu'a amener les genoux aux épaules

Myotensif de faible force maintenue 10 sec gagner au relâchement ,repos 5 sec et reprendre 10 fois

## 4.TER :MYOTENSIF DU PIRIFORME



Pousser 10 sec avec le genou vers le sol

résister avec les 2 mains jointes et au relâchement gagner en dirigeant le genou droit vers épaule g ;repos 5 secondes et continuer dix fois

la marche inverse est possible aussi.



Ce myotensif agit sur le piriforme et sur la hanche en faisant l'aller retour

## 5.AUTO-RACCOURCISSEMENT MUSCULAIRE DANS LES LOMBALGIES

Autant les Auto-Etirements s'adressent au muscles sous pelviens et peu au muscles des lombes; ici c'est le contraire on va supprimer des tensions musculaires dans le psoas le carre des lombes les fessiers et le piriforme en les raccourcissant jusqu'a la position d extinction totale des points musculaires douloureux maintien 90 secondes et retour très lent a la position de repos

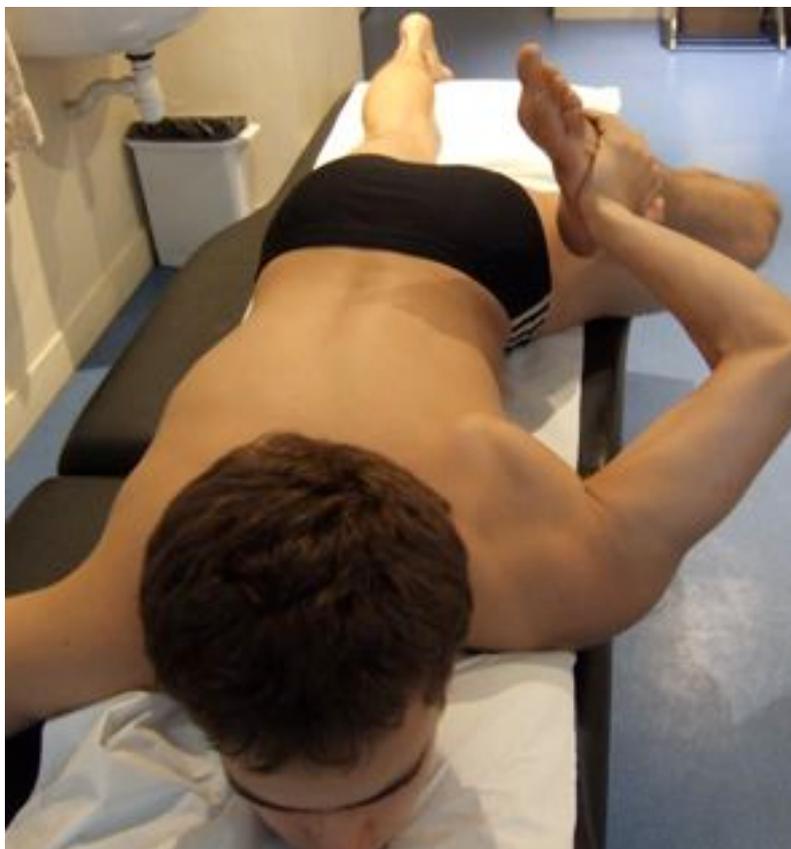
LOTUS COUCHE ou Croisé-Croisé :croiser les 2 chevilles ,croiser les 2 poignets, tenir les chevilles; cela détend le psoas-iliaque souvent contracte et peu accessible sous le colon, en profiter pour relâcher les épaules et les pectoraux et détendre le cou en raccourcissant le trapèze(menton au zénith) relâcher les masséters en entrouvrant la bouche ;respirer lentement et profondément 90 sec et revenir très lentement a la position initiale



## 5BIS.AUTO-RACCOURCISSEMENT DU CARRE DES LOMBES ET MOYEN FESSIER COMBINES

S'il existe des cordons douloureux résiduels dans le carré des lombes et le moyen-fessier en fin de crise ou au tout début si les manipulations sont trop douloureuses

Nous pouvons apprendre au patient des postures de raccourcissement combinées;attraper la cheville du cote douloureux avec la main et ramener le talon vers la fesse cela détend les fessiers et surtout le MF,tourner la tête vers le cote douloureux et incliner le buste vers ce même cote pour détendre le carré des lombes ;rechercher la position de confort maximal ou toutes les douleurs s'éteignent respirer profondément 90 sec et retour lent vers la position initiale



les postures en confort maximum sont très utiles en aigu maintenir 90 secondes respirer, retour très lent

## 6. YOGA des LOMBAIRES et du BASSIN: HATHA-YOGA

LES posture du yoga classique HATHA-YOGA permettent de garder souplesse musculaire et articulaire et entraînent la relaxation corps et esprit; il suffit de les pratiquer régulièrement en se concentrant sur la respiration .Il s'agit plutôt de prévention très efficace



LE YOGA diminue le stress articulaire musculaire et mental donc diminution des douleurs et des tensions

# 6BIS.YOGA : LE LIVRE OUVERT et la VRILLE

Le livre ouvert : cuisse sur table et cuisse pendante



la vrille



posture à maintenir 30 seconde en se concentrant sur la respiration et les tensions corporelles

## 7.AUTO-GYM LOMBAIRE

IL YA de très nombreux livres qui traitent de la gym lombaire; je vais donner mes exercices personnels préférés , mais il y en a tant d'autres,surtout ne pas traumatiser les lombes .Nous allons faire;le tampon-buvard, souffler sur les genoux, les abdo-fessiers pour finir par la technique de TROISIÈRE très efficace dans le canal lombaire étroit.



Tampon-buvard ou culbuto



Abdominaux et Fessiers



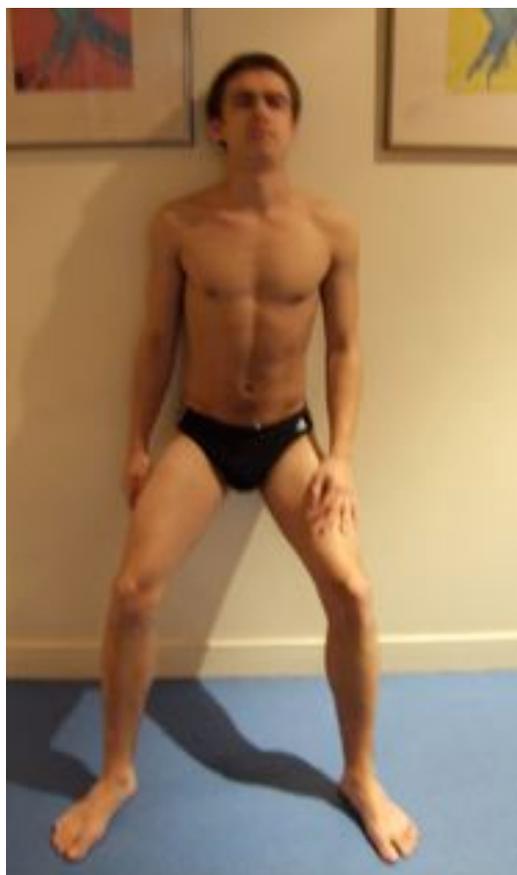
Une bonne sangle abdominale est primordiale mais il ne faut pas faire des exercices qui fatiguent le dos

# 7BIS.AUTO-GYM LOMBAIRE

Gym dos au mur



Renforcement des quadriceps dos au mur



# 7 TER .AUTO-GYM LOMBAIRE

Abdo-Rocket: aide à la musculation abdominale sans traumatiser les lombes



Imiter le chat



TROISIEM en bout de table pour le canal étroit



prochaine diapo conseils optimistes a méditer

FIN

**Quelques citations tirées de *The Back Book*\*****Des faits sur le dos**

En général, le mal de dos ne traduit pas une maladie grave.

Le mal de dos ne va pas vous handicaper, à moins que vous ne le laissiez faire.

Environ la moitié des gens qui souffrent de mal de dos récidiveront au bout de quelques années. Ce n'est pas pour ça que c'est une maladie grave. Entre les crises, la plupart mèneront des activités normales avec tout au plus quelques douleurs.

Le dos peut parfois faire très mal et vous devrez alors réduire vos activités. Mais plus d'un jour ou deux de repos n'apporte aucun mieux et peut même vous faire plus de mal que de bien. Donc, bougez.

Votre dos est fait pour le mouvement. Plus tôt vous retrouverez une activité normale, plus vite vous vous sentirez mieux.

Les gens qui s'adaptent le mieux sont ceux qui restent actifs et qui continuent à mener une vie normale malgré la douleur.

Suivez ces conseils. Vous pouvez vous aider vous-même.

Menez une vie aussi normale que possible. Il y a bien mieux à faire que de rester au lit.

Continuez vos activités de chaque jour. Elles n'aggraveront rien. Évitez seulement les choses lourdes.

Essayez de vous maintenir en forme : marche, vélo ou natation feront travailler votre dos et vous sentir mieux. Et continuez même quand vous irez mieux.

Démarrez progressivement et faites-en un peu plus chaque jour : vous verrez mieux vos progrès.

Continuez à travailler ou retournez-y dès que possible. Si besoin, demandez à faire des tâches moins lourdes pendant 1 à 2 semaines.

Un peu de patience. Il est normal que la douleur persiste un peu.

Ne vous reposez pas seulement sur les médicaments. Restez positif et apprenez à maîtriser vous-même votre douleur.

Ne restez pas à la maison. Ne renoncez pas à ce que vous aimez.

Ne vous inquiétez pas. Vous n'êtes pas en train de devenir invalide.

N'écoutez pas les histoires horribles que l'on peut vous raconter. Le plus souvent, elles sont stupides.

Ne soyez pas maussade les mauvais jours.

Soyez positif et restez actif, vous guérirez plus vite.

\* *The Back book*, London, The Stationery Office, 1996, ISBN 011-702 078-8.