



8 conseils pour un dos en forme

C. Geoffroy

Kiné du sport et de l'équipe de France de football

*Fondateur de la méthode KFS®
Intervenant Universitaire*

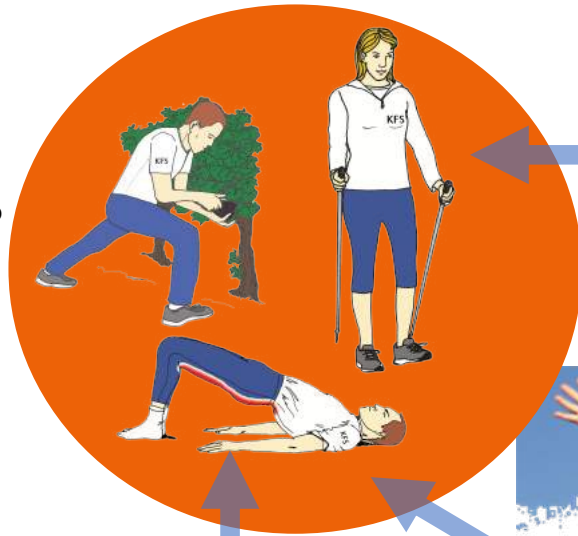


KFS® doc

Les rendez-vous *Kiné form & santé*®

Dans plus de 90% des cas, la cause N°1 du mal de dos est liée à une éducation insuffisante ! Mais tout n'est pas perdu, comprenez puis appliquez nos conseils et votre dos ira bien! Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et le mal de dos, ne sont pas toujours liés à la machine ou au poste de travail, mais davantage à l'individu qui, faute d'une éducation ciblée, ne sait pas utiliser son dos dans ses activités professionnelles et dans la vie courante. Des solutions existent...

Utilisation,
entretien
du corps
au quotidien ?

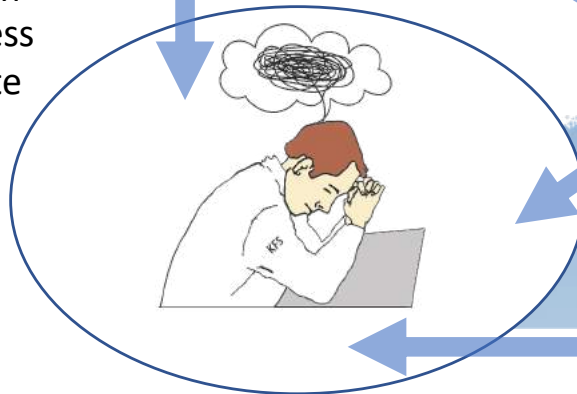


Santé

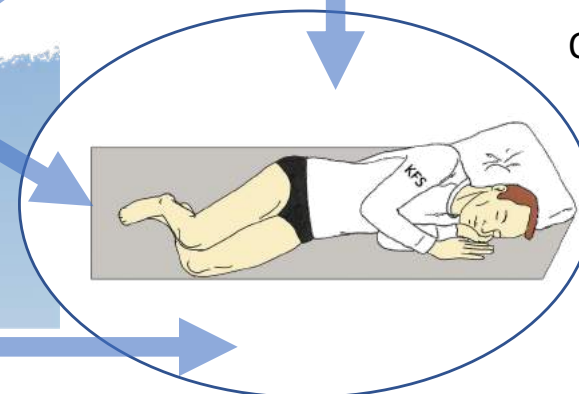
Habitudes
alimentaires



Gestion
du stress
détente



Qualité du
sommeil



Intéressez-vous à votre dos

Un discours qui s'appuie sur des bases que l'on ne peut pas contredire, l'anatomie et la biomécanique.

Conseils n°1 : comprenez et agissez en connaissance de cause

Conseils n°2 : éliminez les situations qui abîment votre dos

Conseils n°3 : adoptez des positions qui respectent la santé de votre dos

Conseils n°4 : modifiez vos habitudes : la principale difficulté

Conseils n°5 : entretenez les régions périphériques : une obligation

Conseils n°6 : reposez-vous également

Conseils n°7 : activez votre dos dès votre réveil

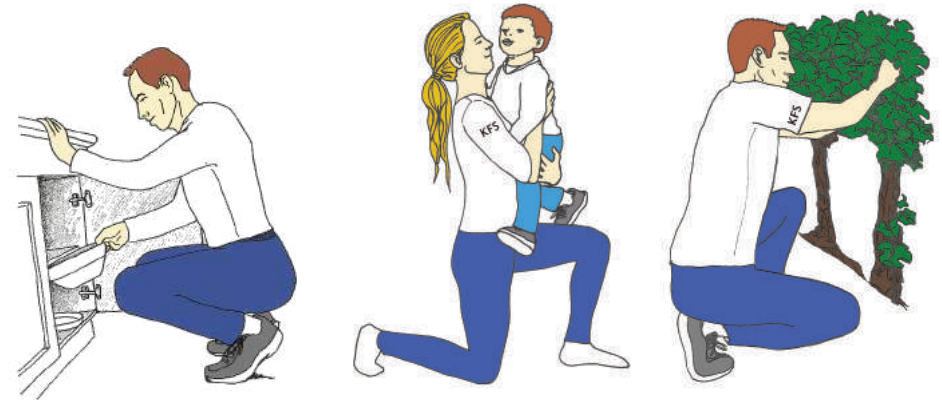
Conseils n°8 : bougez en cas de douleur



Comprendre les dessins de notre document

Les dessins en couleur

Ils représentent les positions ou exercices à privilégier : ils sont bénéfiques pour la santé.



Les dessins en gris



Ce sont les positions ou exercices à éviter.

Comprenez et agissez en connaissance de cause



Vous mettrez correctement et durablement nos conseils en pratique que si vous les comprenez.

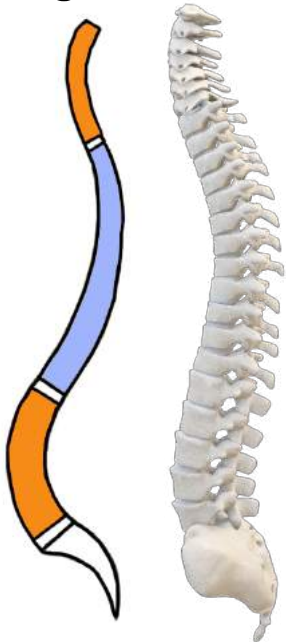
Les contraintes, issues du non respect des règles de bases pour protéger le dos, sont insuffisamment connues (comme l'importance des courbures du dos et les pressions exercées sur les disques intervertébraux).

1 Comprenez et agissez en connaissance de cause

Importance des courbures du rachis...

La colonne vertébrale est dotée de 3 courbures (fig.1) et ce sont ces courbures qui lui confèrent une telle résistance. Si lors d'un geste, un mouvement, une posture vous éliminez une courbure (fig.2), vous provoquez des contraintes (pressions sur les disques intervertébraux) et sur le long terme vous fragilisez votre colonne vertébrale.

Fig.1



3 courbures

Une colonne à trois courbures est 10 fois plus résistante qu'une colonne sans courbure !
(cf: formule mathématique de Kapandji)

2 courbures

En effaçant la courbure lombaire, on passe d'une colonne à 3 courbures à une colonne à 2 courbures : **on diminue la résistance** de la colonne vertébrale (par 2).

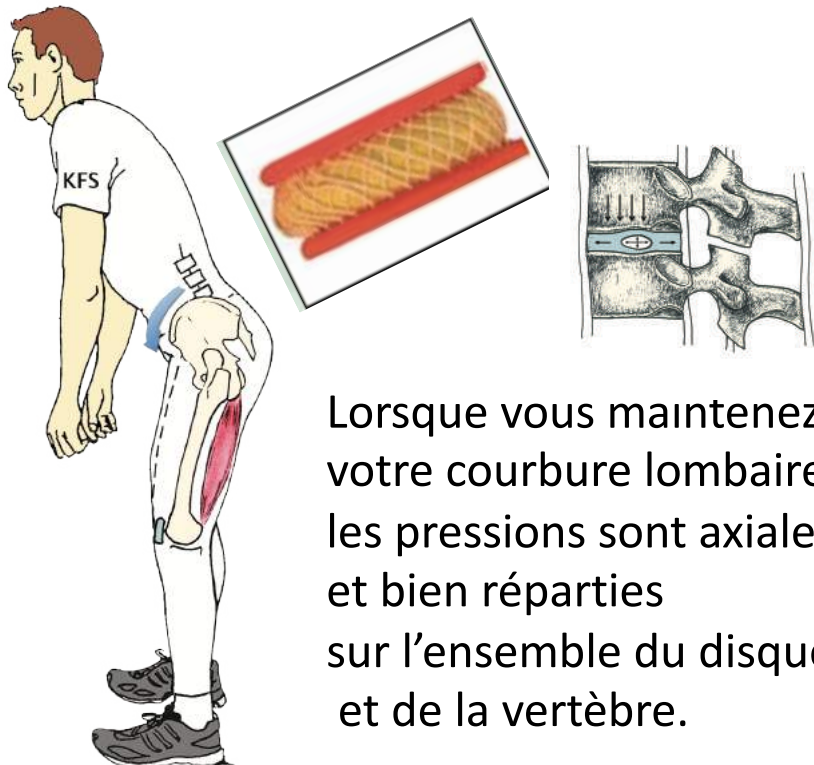
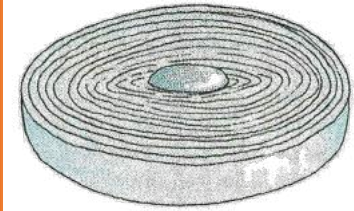


Fig.2

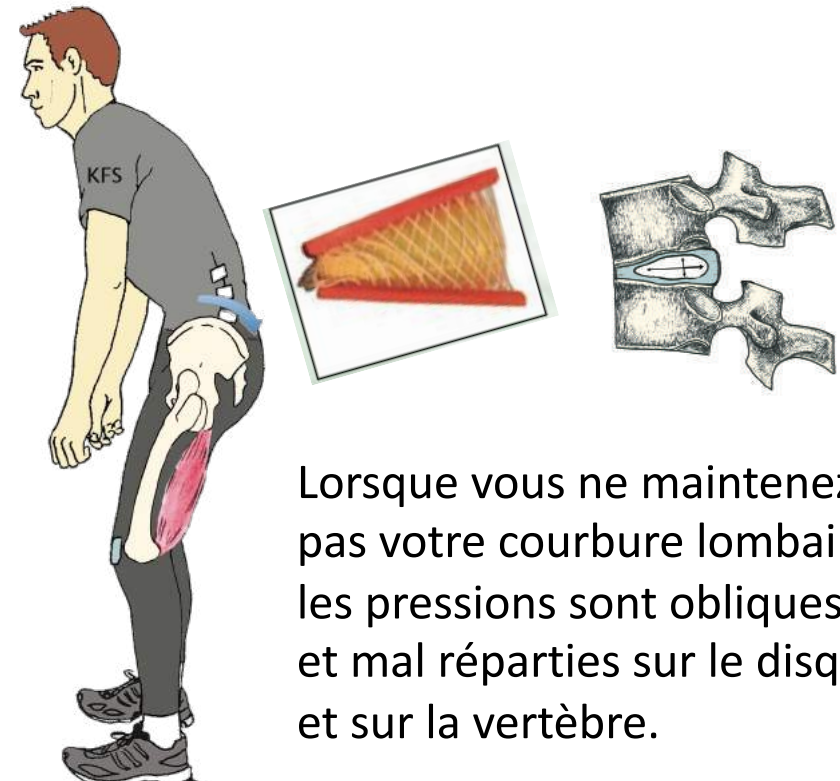
1 Comprenez et agissez en connaissance de cause

Conséquences sur l'étage lombaire du respect et du non-respect de la courbure

Le disque est situé entre deux vertèbres, il a un rôle d'amortisseur. C'est un fibrocartilage très riche en eau. Il est comprimé le jour (*effet de la pesanteur et des efforts*) et se régénère lors des phases de repos (surtout la nuit).



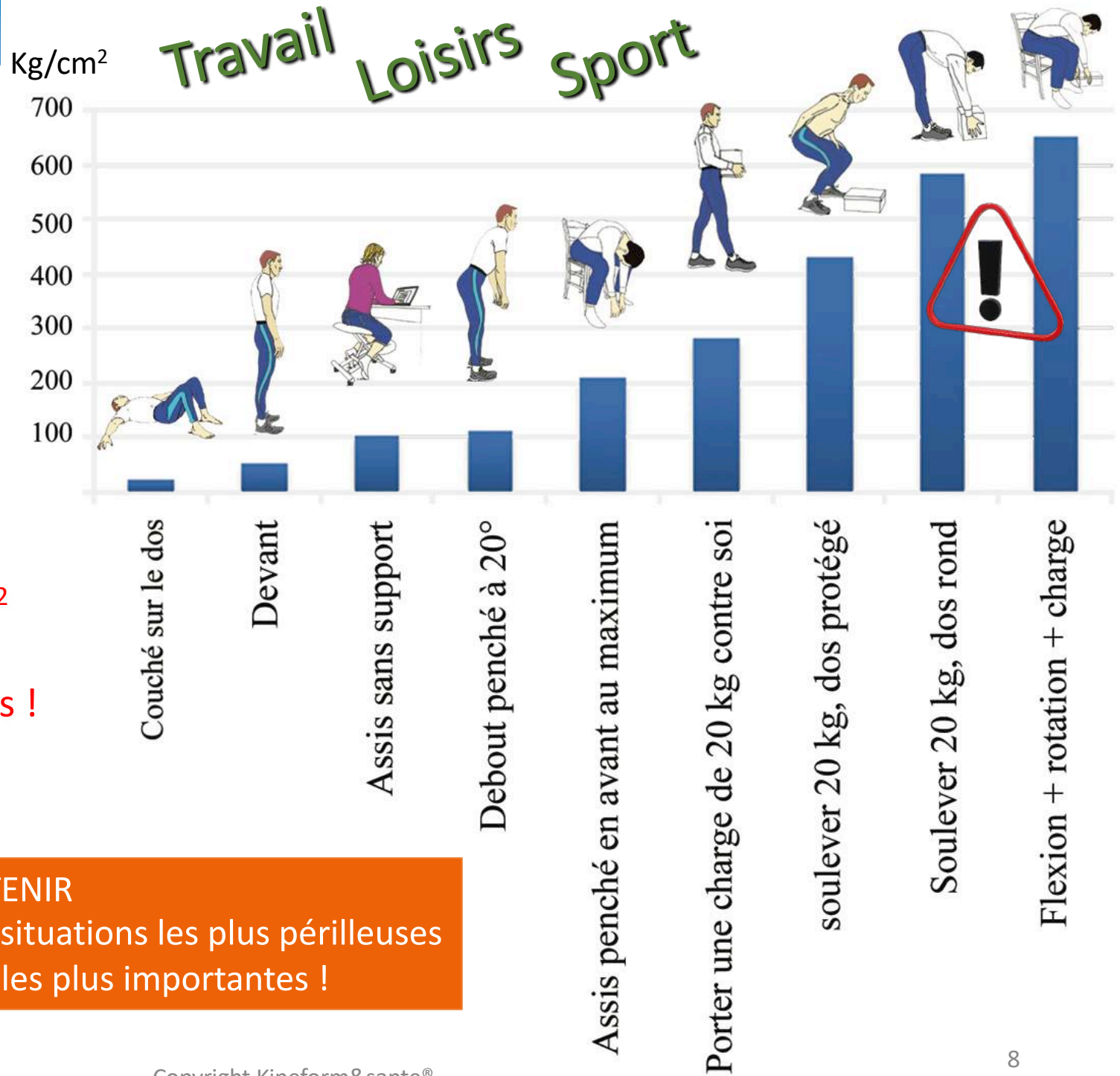
Lorsque vous maintenez votre courbure lombaire les pressions sont axiales et bien réparties sur l'ensemble du disque et de la vertèbre.



Lorsque vous ne maintenez pas votre courbure lombaire les pressions sont obliques et mal réparties sur le disque et sur la vertèbre.

1 Comprenez et agissez en connaissance de cause



Répercussion des pressions (en kg/cm²) au niveau lombaire selon les positions utilisées !



A RETENIR

Ce n'est pas toujours dans les situations les plus périlleuses que les pressions sont les plus importantes !

1 Comprenez et agissez en connaissance de cause

Pressions approximatives sur le dernier disque lombaire (ne tenant compte que du poids de la charge et du poids de l'ensemble tête-tronc) pour une personne de 75 kg		Poids de la charge (en kg)				
		0	10	15	25	50
	Tronc penché à 45° (dos rond)	250 Kg/cm ²	335 Kg/cm ²	375 Kg/cm ²	460 Kg/cm ²	675 Kg/cm ²
Des pressions qui font mal...						
	Tronc penché à 90° (dos rond)	300 Kg/cm ²	435 Kg/cm ²	502,5 Kg/cm ²	635 Kg/cm ²	975 Kg/cm ²

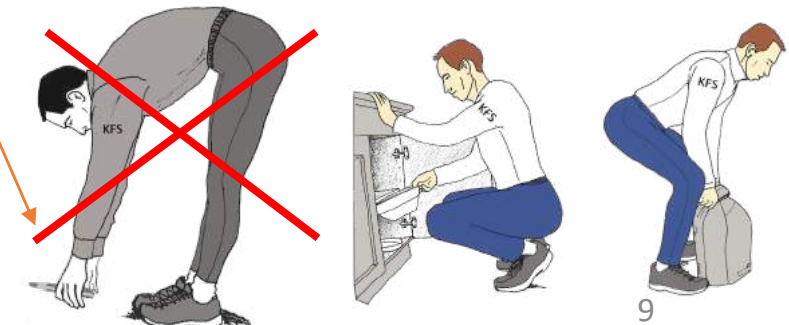


Lorsque vous ramassez un crayon, une pièce de monnaie par terre en arrondissant le bas du dos, il y a 300 kg de pression sur les derniers disques lombaires !!

A RETENIR

« L'important ce n'est pas le poids de la charge mais surtout la manière dont vous allez attraper et soulever cette charge ».

C. Geoffroy



Éliminez les situations
qui abîment votre dos...



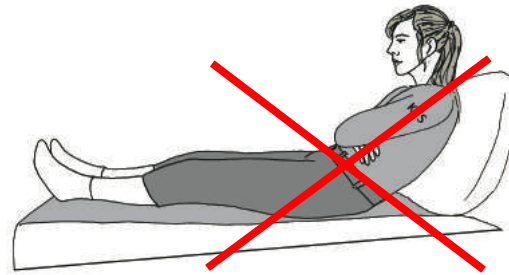
Lorsque l'on supprime la cause d'un problème, on arrive généralement à résoudre ce problème. Il en est de même pour le mal de dos, en éliminant les situations qui créent les contraintes sur le dos, celui-ci s'en trouvera rapidement soulagé.

2 Eliminez les situations qui abîment votre dos

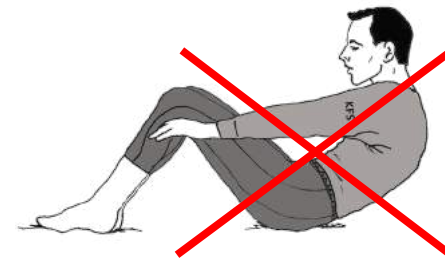
L'évolution du mode de vie nous amène de plus en plus à utiliser des postures en enroulement : éducation insuffisante sur le sujet, sédentarité, augmentation du travail de bureau...la prise de conscience de ces situations ou la douleur doivent vous inciter à éliminer ces positions.



- Se pencher vers l'avant



- Position de repos



- Exercice de renforcement



- Travail à la maison

MISE EN GARDE

A force de répéter ces gestes et ces postures prolongées qui ne respectent pas les règles biomécaniques de base (les courbures du dos), au fil du temps, ces mauvaises habitudes seront à l'origine de certains de vos symptômes.

2 Eliminez les situations qui abîment votre dos

Conséquences de l'abus de positions ne respectant pas la courbure du bas du dos...

Par exemple, quatre situations que vous devez éviter de reproduire.



Mauvaises utilisations du corps - sédentarité

Pressions
lombaires et abdominales

Raideurs
musculaires

Musculature
peu développée

Adoptez les positions qui respectent la santé de votre dos



Des solutions faciles à mettre en application...il suffit d'y penser !

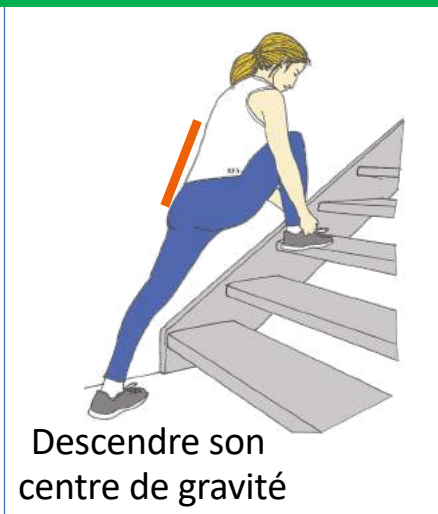
Les "4F"
La maîtrise de la bascule du bassin

Les "4F"

3 Adoptez des positions qui respectent la santé de votre dos

Ces 4 positions sont dites économiques car elles respectent la courbure lombaire et ne demandent pas de contrôle supplémentaires de votre région lombaire.

Fente : une jambe en avant, une en arrière



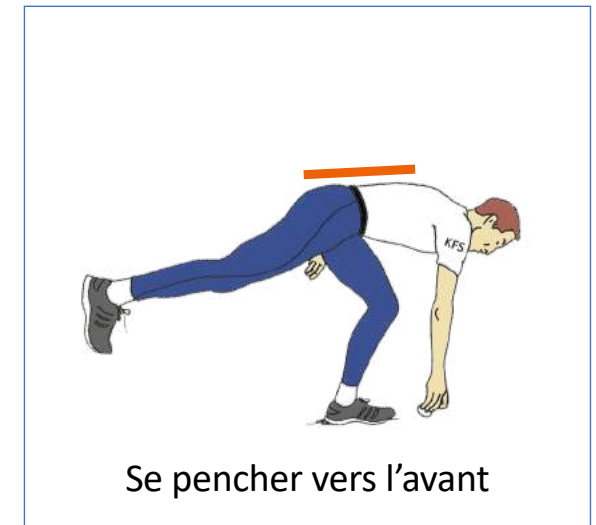
Flexion des genoux



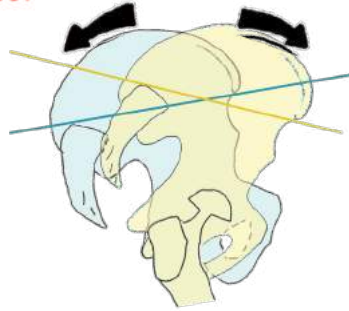
Fesses en arrière



Faire balancier



Des positions à utiliser coûte que coûte car, en plus de protéger votre dos, vous renforcez en même temps votre musculature périphérique !



3 Adoptez des positions qui respectent la santé de votre dos

Maitrisez les mouvements de bascule du bassin
c'est assurer la bonne santé de votre dos!

Le saviez-vous ?

Votre bassin a la possibilité de basculer autour de votre hanche soit vers l'avant, soit vers l'arrière.

- S'il bascule vers l'avant (fig.1) cela maintient votre courbure lombaire : ce placement sera souvent à rechercher.
- S'il bascule vers l'arrière (fig.2) cela arrondit le bas de votre dos et du coup efface votre courbure lombaire: **placement à éviter**

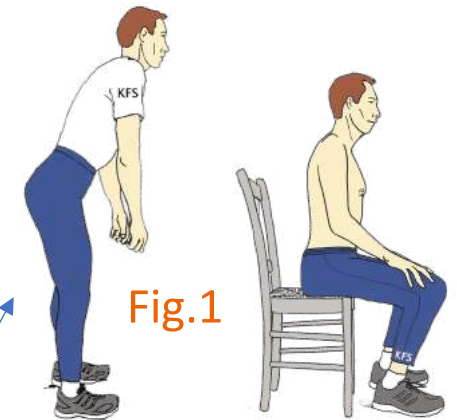


Fig.1

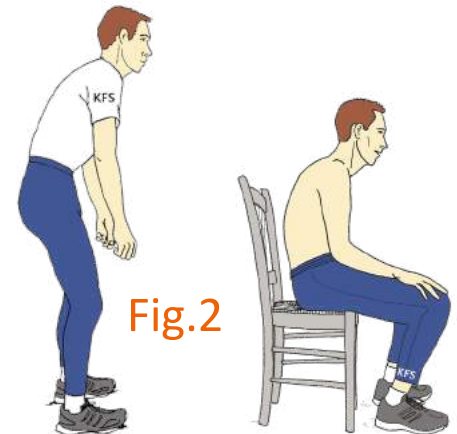


Fig.2

Intérêts : cela permet de vous positionner sans danger même dans les situations les plus périlleuses de la vie courante...

[A lire : 8 exercices pour maitriser la bascule du bassin](#)

Modifiez vos habitudes :
la première des difficultés!



**Dans de nombreux domaines, changer ses habitudes est sans doute
une des choses les plus difficile à réaliser...**

4 Modifiez vos habitudes : la première des difficultés

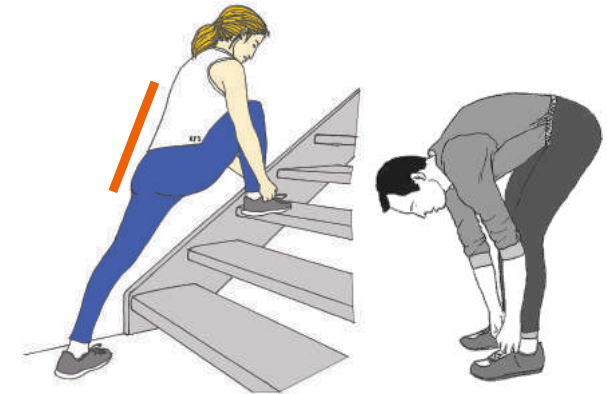
Commencez par changer certains positionnements ou gestes de la vie courante, comme lacer ses chaussures, se relever d'une position allongée, se brosser les dents etc... et petit à petit vous les utiliserez tout le temps. Vous enclencherez alors, une dynamique positive pour votre corps...



Face à un plan de travail



Se relever d'une position allongée



Faire ses lacets

Dans chaque situation de la vie courante, il y a toujours une bonne et une mauvaise solution
Laquelle choisirez vous maintenant ?

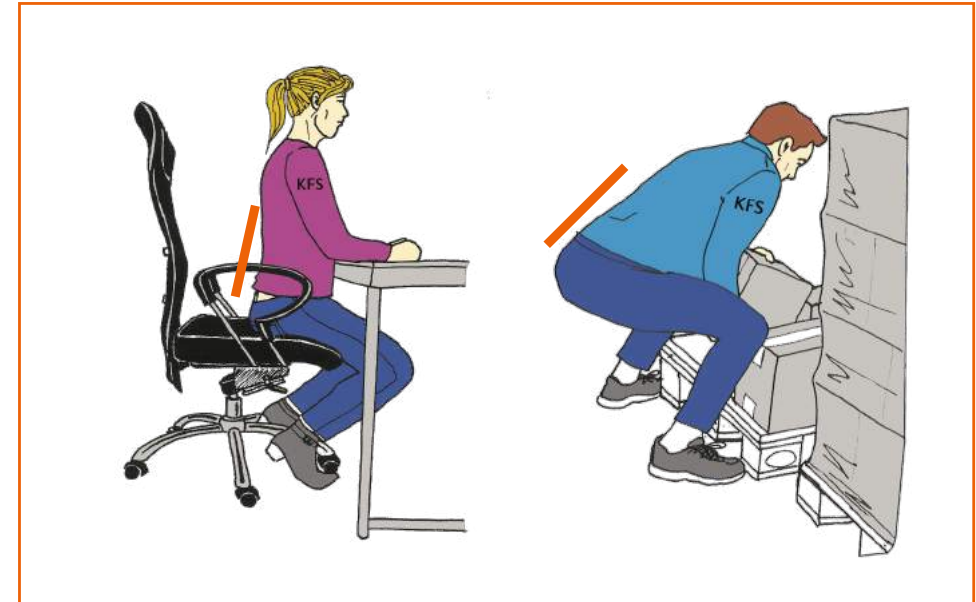
4 Modifiez vos habitudes : la première des difficultés

Vous tirerez beaucoup de bénéfice à utiliser les positions qui respectent la courbure lombaire

Une mauvaise position abîme et affaiblit le corps : c'est un cercle vicieux

Risque direct

Risque indirect

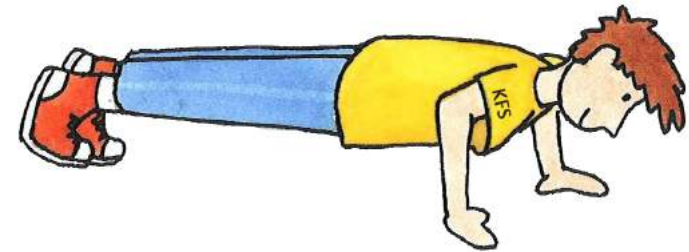


Une position qui respecte les courbures du dos, protège et renforce les capacités physiques du corps.

Tout à gagner...

5

Entretenez les régions périphériques : une obligation



Vos positionnements dépendent de l'éducation reçue mais aussi de la qualité des muscles encadrant les régions lombaires et abdominale...

Avec un peu plus de souplesse et de force vos positionnements seront facilités, vos tâches vous sembleront plus faciles.

5 Entretenez les régions périphériques : une obligation

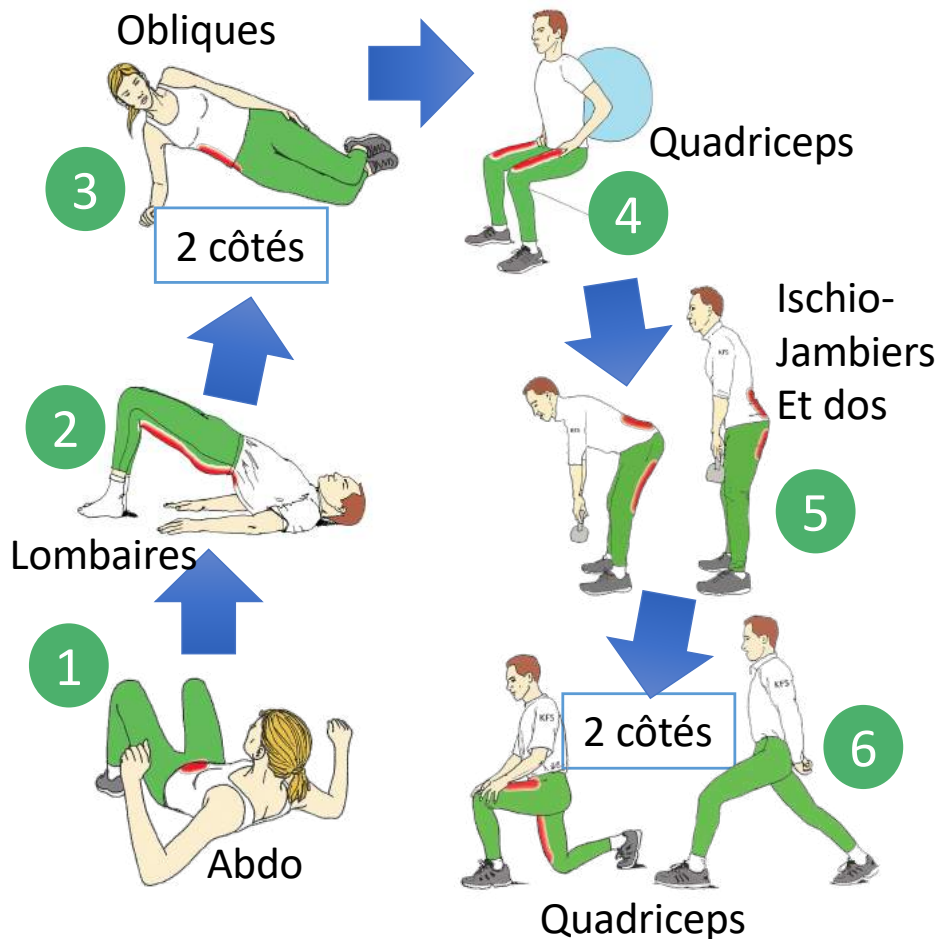
Les muscles en question sont, les muscles sous-pelvien, c'est-à-dire ceux qui encadrent l'articulation de la hanche : les muscles des cuisses (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers). Ils doivent être à la fois, forts et souples.

Ainsi que les muscles qui encadrent la colonne vertébrale lombaire : **les abdominaux et les muscles lombaires**. Eux ont surtout besoin de force et d'endurance.



Une bonne force et une bonne souplesse protégera votre dos !

5 Entretenez les régions périphériques : une obligation



En force

6 exercices

Temps de maintien par exercice : 20 s

Temps de récup : 10 s

Réalisez un exercice puis changez de côté ou passez au suivant. La durée d'un circuit est de 4 minutes...faites au moins 2 fois le circuit.

A réaliser 3 fois/semaine

Une bonne force des cuisses vous permettra de fléchir plus facilement vos genoux

5 Entretenez les régions périphériques : une obligation

En souplesse

Les groupes musculaires concernés sont :
Les psoas – les adducteurs – les ischio/jambiers
– les fessiers

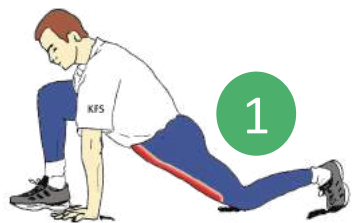
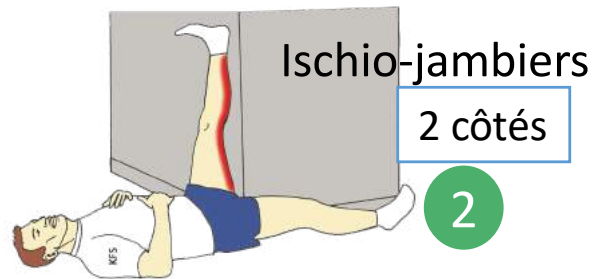
Les 4 exercices principaux

Temps de maintien par exercice : 30 à 40 s

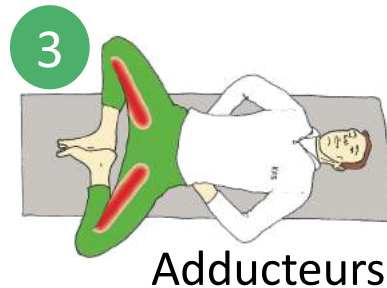
Temps de récup : 30 à 40 s

Réalisez un exercice puis changez de côté ou passez au suivant. La durée d'un circuit est d'environ 4 minutes faites au moins 2 fois le circuit.

A réaliser 3 fois/semaine



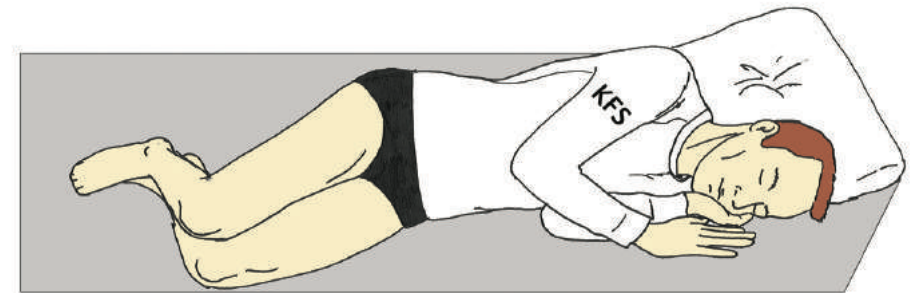
Psoas
2 côtés



Fessiers
2 côtés

Une bonne souplesse des muscles encadrant la hanche facilitera vos positionnements

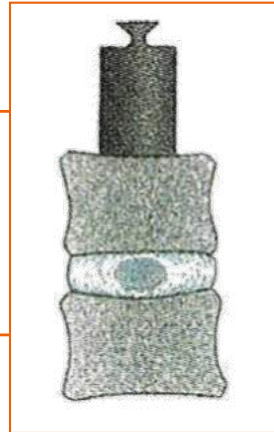
Reposez-vous également...



Par expérience, les problèmes de dos : - lumbago – sciatique – lombalgie surviennent souvent en période de fatigue, de surmenage. La physiologie du disque intervertébrale nous en donne l'explication.

6 Reposez-vous également

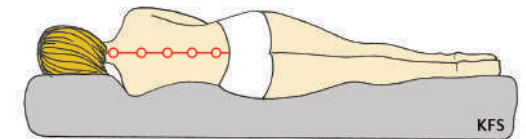
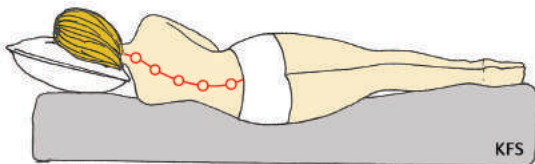
La journée le disque se déshydrate physiologiquement sous l'action de la pesanteur.



La pression interne diminue progressivement : la qualité d'amortisseur du disque décroît.

La nuit et lors des phases de repos en position couchée, le disque se réhydrate naturellement, ce qui améliore à nouveau sa qualité de suspension hydraulique.

L'absence de repos ou les positions allongées inconfortables empêchent le disque de retrouver son volume aqueux optimal (il est moins épais).

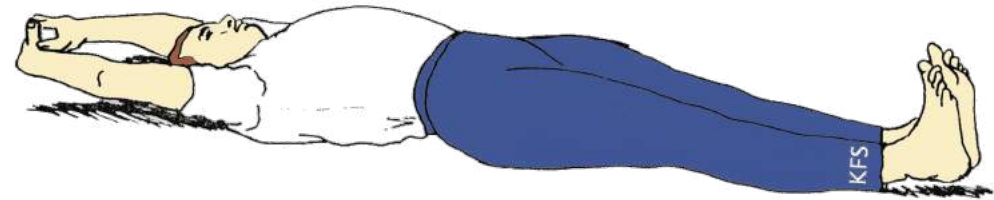


Le repos et l'hydratation

=

la bonne santé du disque intervertébral

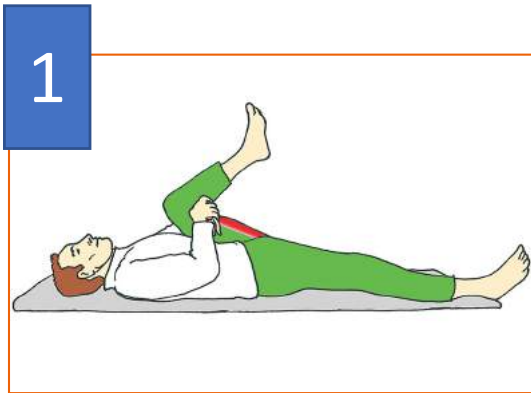
Activez votre dos dès votre réveil



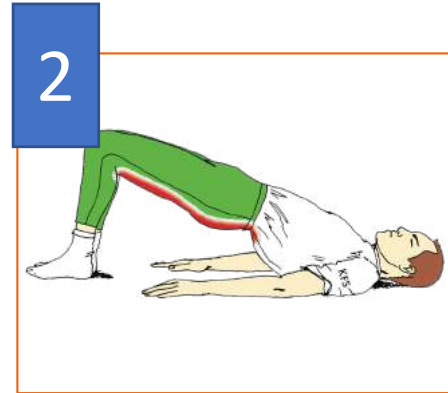
Après une nuit de sommeil, votre dos a besoin d'être sollicité progressivement. Avant de vous lever, vous pouvez dans le lit effectuer quelques mouvements.

7 Activez votre dos dès votre réveil

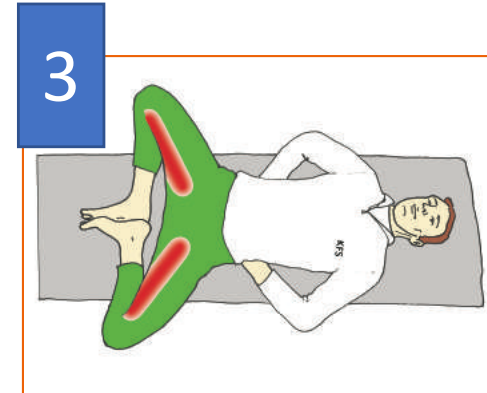
Mise en route du bas du dos, réalisez ces quatre exercices avant de vous lever, dans votre lit



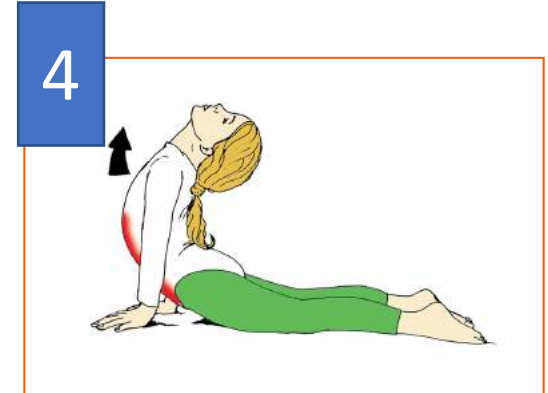
1
Sur le dos, amenez un genou sur la poitrine. L'autre jambe reste tendu sur le lit. Tenez 20s. Des deux côtés.



2
Sur le dos, pliez les genoux puis décollez vos fesses. Tenez 8s. Recommencez 3 fois.



3
Sur le dos, placez vos pieds l'un contre l'autre et laissez tomber vos genoux. Tenez 20s.

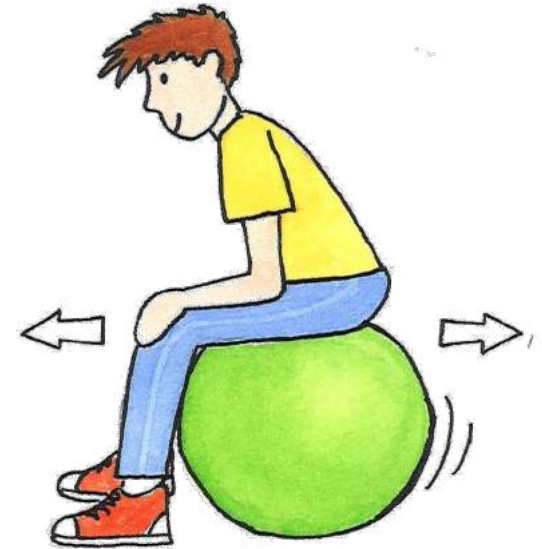


4
Vous êtes sur le ventre redressez-vous doucement. Tenez 8s. Recommencez 3 fois.



Puis levez-vous en pivotant sur le côté

Bougez en cas de douleur



Que les douleurs soient aiguës ou chroniques, un conseil, ne laissez pas votre dos s'enraidir ou s'ankyloser. Le mouvement, la mobilité sont sources de bonne santé et de vie pour toutes nos articulations et régions du corps...alors bougez selon vos possibilités mais... bougez.

8 Bougez en cas de douleur

Ne restez pas inactif...

Le peu de mouvement que vous allez faire sera bénéfique pour votre dos.
Si c'est difficile au début, faites vous aider par un kinésithérapeute ou un ostéopathe.
Ensuite la douleur sera votre guide, elle vous indiquera ce que vous pouvez faire ou ne pas faire.



De la gymnastique douce (étirements - gainage) pour entretenir la mobilité,
De la marche, du vélo ou si cela est possible de la course à pied favoriseront
l'oxygénation de vos cellules...

Quels exercices ?

Un dernier conseil pour éviter les erreurs

Testez la pose sur vos lombaires de nos quatre bandes de Taping, à chaque instant, elle vous renseignent si votre placement est bon ou mauvais.

[Comment poser ces bandes ?](#)



Conclusion

“Encore une fois, ces conseils nous concernent tous dans notre quotidien. Sollicité plus de 1000 fois par jour, votre dos méritait d’y accorder un peu plus d’attention.

Le changement ne dépend plus que de vous, car l’éducation à l’utilisation du dos et un corps mieux préparé à l’effort concourt à prévenir douleurs et blessures, croyez-moi !”.



La plupart de ces conseils et exercices sont extrait de mon ouvrage :

[Le mal de dos – Guérir et prévenir](#)

Si vous souhaitez d’autres conseils sur le sujet, je vous invite à découvrir cet ouvrage sur le site : www.editiongeoffroy.fr

Les rendez-vous Kiné form & santé®

La fin de nos rendez-vous approche, ils étaient liés au confinement, mais vous l'avez compris, tout ne doit pas s'arrêter bien au contraire. Vous avez profité, je l'espère, de cette période pour apprendre des choses, ne vous arrêtez pas en si bon chemin...

La semaine prochaine :



Le best of des conseils KFS®
Qu'avez-vous retenu de depuis plus de 2 mois...



www.kineformetsante.fr