

depuis 1847

36°

· SANTÉ ·

— DAVID HEALTH —

MAINTENEZ VOS
RÉSULTATS À LONG TERME
SUIVEZ LE GUIDE


MONDORF
Domaine Thermal

DAVID HEALTH

DAVID HEALTH DOS DAVID HEALTH NUQUE

*Sur avis médical, le traitement **DAVID HEALTH** peut être prolongé.
Parlez-en à votre médecin traitant.*

ENTRETIEN

DOS : T 202

NUQUE : T 205

12 séances maximum par prescription / 2 séances par mois

LE SAVIEZ-VOUS ?

80% de la population a présenté, présente ou présentera une douleur du dos au moins une fois dans sa vie.

Ce n'est pas pour rien que la lombalgie est décrite comme le « mal du siècle ». C'est la première source invalidante chez le jeune adulte et est l'une des principales causes d'arrêt de travail.

.....

La santé du dos concerne tout le monde.

Vous avez suivi notre programme de rééducation active DAVID HEALTH. Sachez que vos efforts n'ont pas été vains quels que soient vos résultats : votre colonne a été mobilisée, votre souplesse s'est accrue, votre musculature s'est renforcée.

.....

Vous devez stabiliser vos acquis et ne pas retomber dans le cercle vicieux de la douleur et de l'inactivité.

Une meilleure connaissance du fonctionnement de la colonne vertébrale et le respect de quelques règles simples vous éviteront de vous faire mal ou de rendre douloureux un dos ou une nuque déjà sensible.

Ce guide contient des conseils d'hygiène pour la colonne vertébrale, des exercices et entraînements que vous pouvez appliquer chaque jour pour maintenir vos résultats à long terme.

DAVID HEALTH

ANATOMIE

La colonne vertébrale ou rachis se compose de 24 vertèbres (33 avec le sacrum et le coccyx) qui supportent l'ensemble du squelette humain. Entre chaque vertèbre se trouve un disque de cartilage qui absorbe les chocs et protège la colonne des traumatismes.

Le rachis a plusieurs fonctions essentielles :

Soutien de la tête

La tête repose sur la première vertèbre du rachis cervical, suivie par six autres vertèbres qui forment la colonne cervicale. Elle permet le soutien et la mobilité de la tête dans toutes les directions.

Soutien du corps et respiration

En-dessous du rachis cervical se trouve le rachis dorsal, formé de 12 vertèbres sur lesquelles se fixent les côtes. Associée aux muscles de la région thoracique, cette partie de la colonne vertébrale intervient essentiellement dans la respiration et le maintien de la posture.

En-bas du dos se trouvent les cinq vertèbres lombaires, les plus massives de la colonne vertébrale, qui portent le poids de la tête, des membres supérieurs et du tronc.

Le sacrum s'articule avec les os iliaques pour former le bassin et le coccyx est l'os de la partie finale de la colonne.

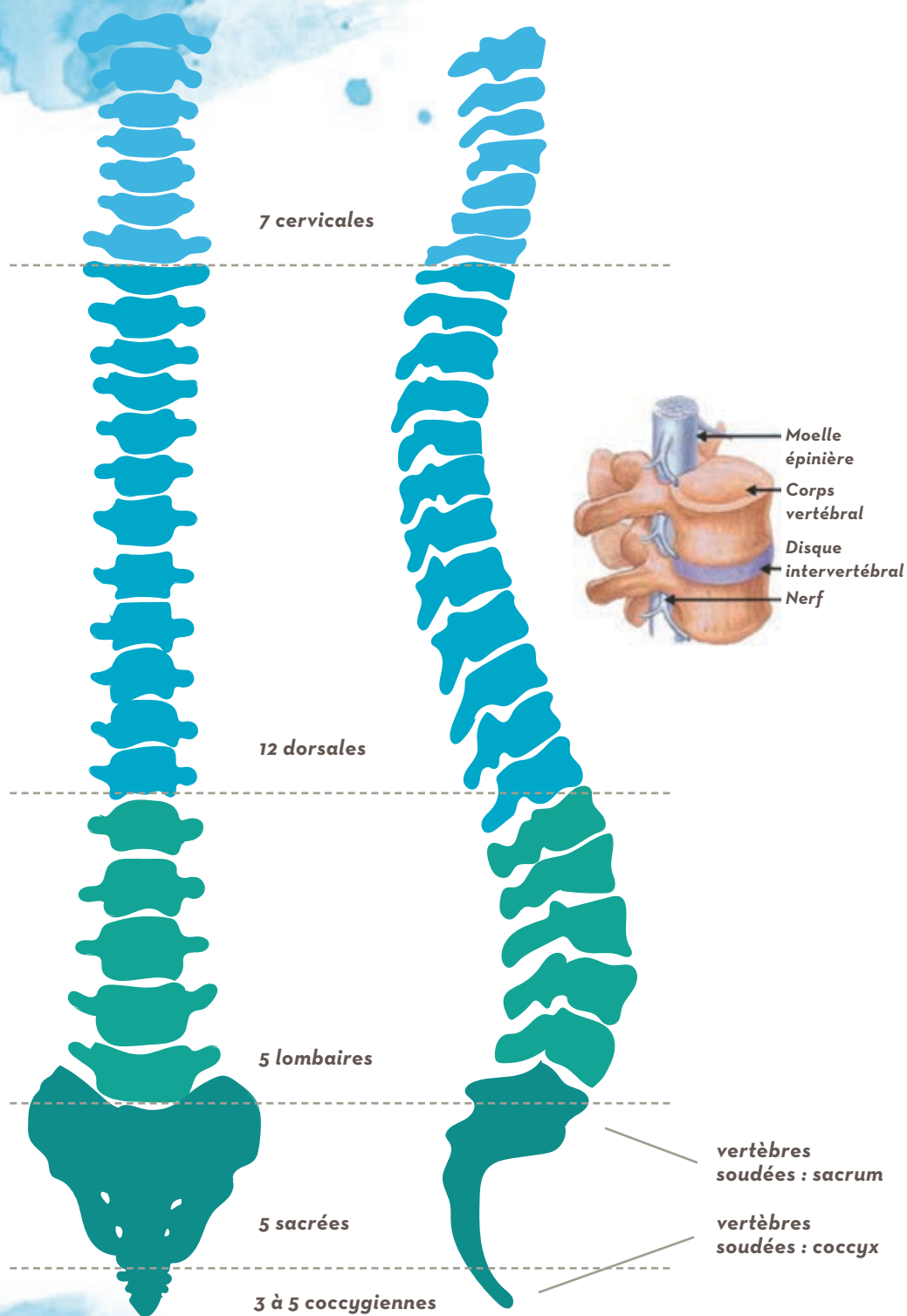
Les muscles du dos et surtout les muscles abdominaux jouent un rôle de stabilisateurs de la colonne.

Protection de la moelle épinière

Au centre de la colonne vertébrale se trouve la moelle épinière. Elle transporte l'influx nerveux du cerveau vers les organes, les bras et les jambes. Toute atteinte du rachis peut ainsi avoir des conséquences néfastes pour le système nerveux.

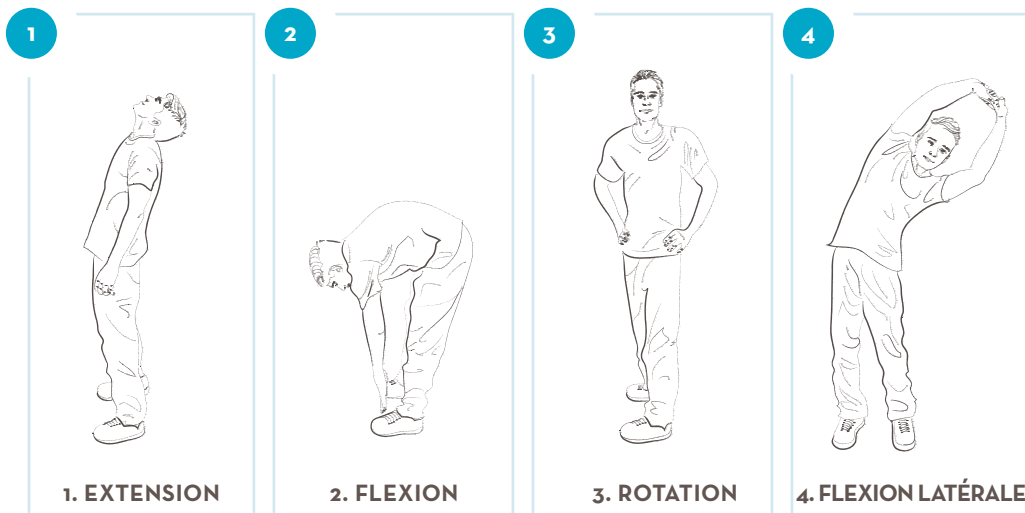
Si l'alignement ou le mouvement de la colonne ne sont pas adéquats, l'influx nerveux peut être perturbé et provoquer des douleurs au niveau de la tête, des membres supérieurs, du dos, des jambes, etc.

DAVID HEALTH

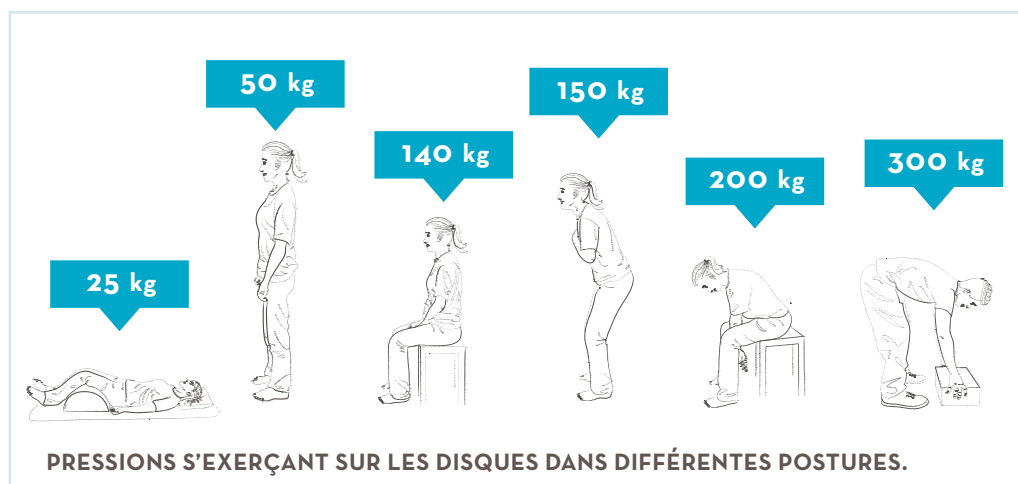


LES MOUVEMENTS DE LA COLONNE

Notre dos réalise quatre mouvements de base, qui peuvent être associés pour effectuer des mouvements plus complexes.



Ces mouvements mal exécutés, combinés à des gestes brusques ou le port de charges lourdes, augmentent le danger pour notre dos.





PHYSIO-PATHOLOGIE

Le disque est un élément fondamental de la stabilité du rachis. Comme il est déformable, il participe à la mobilité de la colonne.

Normalement, les efforts musculaires nécessaires pour rester en équilibre sont minimales (mesurés lors de votre premier rendez-vous à l'aide d'un test de force musculaire isométrique).

.....

En s'asseyant, la pression sur le disque s'accroît. Elle est encore plus importante lorsque l'on se penche en avant et augmente davantage en soulevant un objet.

Ainsi, soulever beaucoup de charges lourdes ou rester longtemps dans de mauvaises positions, peut altérer les disques à long terme. Ils perdent en élasticité et ne peuvent plus participer correctement aux mouvements de la colonne, ni amortir suffisamment les pressions subies.

Si les vertèbres sont trop «mobiles» entre elles, elles n'arrivent plus à maintenir leur cohésion pendant les mouvements du corps dans toutes les positions. Les médecins parlent alors d'instabilité vertébrale qui peut causer des problèmes aux éléments situés au pourtour du rachis comme les ligaments, les articulations et les muscles.

Le noyau du disque peut s'échapper et comprimer ou irriter une racine nerveuse. Le médecin parle de névralgie cervico-brachiale pour la colonne cervicale, et de sciatique ou cruralgie pour le bas du dos.

DAVID HEALTH

Il existe plusieurs façons de se faire mal au dos, entre autres :

RESTER DE FAÇON PROLONGÉE EN POSITION ANORMALE

(penché en avant, être mal assis, mal couché, etc). Ces « mauvaises » positions entraînent une surcharge des articulations, disques, ligaments, et provoquent des contractures de la musculature liée à la colonne vertébrale.

.....

UN FAUX MOUVEMENT :

Une vertèbre se déplace plus que les autres provoquant une atteinte brutale d'un ligament, d'une articulation ou d'un disque. Même un petit faux mouvement peut avoir des conséquences graves pour le dos.

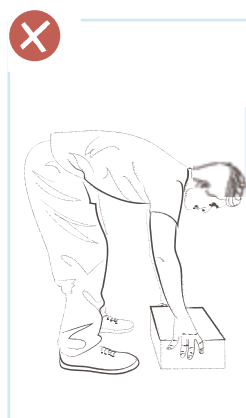
.....

SOULEVER DES CHARGES LOURDES DE MANIÈRE RÉPÉTITIVE.

Une très forte pression sur le disque peut provoquer une hernie discale, surtout si on soulève des charges lourdes avec une mauvaise technique.

Ainsi la colonne vertébrale est très mobile, mais également très fragile.

En apprenant à s'en servir correctement, on peut la protéger au maximum.



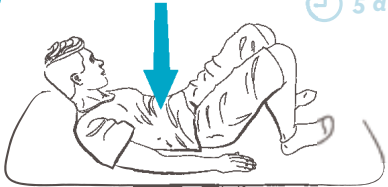
Ne soulevez pas une charge lourde en vous fléchissant vers l'avant MAIS UTILISEZ plutôt la force de vos jambes !

Le mouvement à éviter absolument : une combinaison de flexion-rotation pour lever une charge !

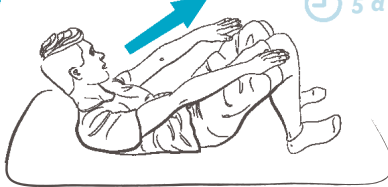


• ABDOMINAUX

..... EXERCICES - Répétez 10 fois chaque mouvement avant l'exercice suivant.

1  ⌚ 5 à 10s

Contractez fessiers et abdominaux.

2  ⌚ 5 à 10s

Levez les bras à hauteur des genoux.

3  ⌚ 5 à 10s

Alterner
Gauche/Droite

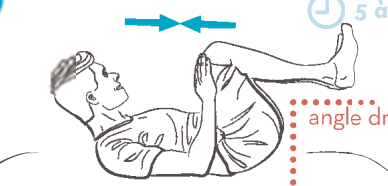
Bras tendus, mains à côté des genoux

4  ⌚ 5 à 10s

Poussez sur vos cuisses avec les mains.

5  ⌚ 5 à 10s

Poussez vos mains l'une contre l'autre.

6  ⌚ 5 à 10s

Poussez vos genoux contre vos mains qui résistent.

angle droit

..... REPOS entre les exercices

1  ⌚ 60s

2  ⌚ 60s

..... ÉTIREMENTS de fin d'entraînement

1  ⌚ 60s

Un pied sous le genou opposé. Fléchir le tronc.

2 fois de
chaque côté

• ROTATEURS DU TRONC

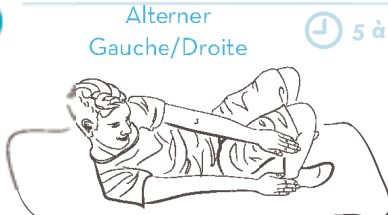
..... EXERCICES - Répétez 10 fois chaque mouvement avant l'exercice suivant.

1 Alternier Gauche/Droite ⌚ 5 à 10s



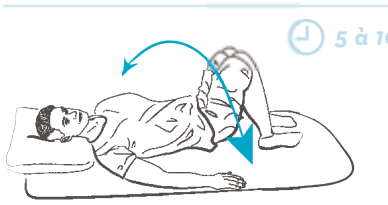
Poussez avec la main opposée le genou qui résiste.

2 Alternier Gauche/Droite ⌚ 5 à 10s



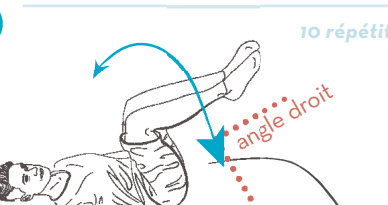
Levez les bras à hauteur des genoux.

3 ⌚ 5 à 10s



Basculez lentement les genoux dans un mouvement continu.

4 10 répétitions



Idem avec les jambes à angle droit

5 10 répétitions



Hanches et genoux fléchis. Réalisez des rotations, puis changez de sens.

EXERCICES N° 3, 4 ET 5
Exécutez correctement les mouvements, le dos plaqué au sol.

..... REPOS entre les exercices

1 ⌚ 60s

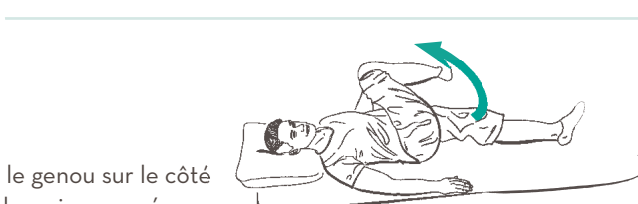


2 ⌚ 60s



..... ÉTIREMENTS de fin d'entraînement

1 ⌚ 60s



Tirez le genou sur le côté avec la main opposée.

2 fois de chaque côté

• NUQUE

EXERCICES DEVANT UN MIROIR - pour contrôler et corriger.

Répétez 10 fois le mouvement avant l'exercice suivant.

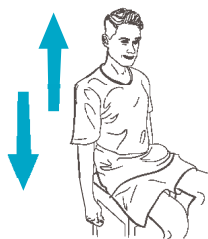
1



10 répétitions

Menton rentré, tournez la tête d'une épaule vers l'autre. Variante: idem en longeant la poitrine d'une épaule vers l'autre.

2



5 à 10s

Auto-agrandissement : Menton rentré, tirez les épaules vers le bas et poussez le haut du crâne vers le plafond.

3



5 à 10s

Alterner
Gauche/Droite

Contre-résistance :

Main sur le côté de la tête, menton rentré, poussez avec la tête contre la main qui résiste.

4



5 à 10s

Idem n°3 avec les mains en contre résistance sur le front.

5



5 à 10s

Idem n°4 avec les mains en contre-résistance derrière la tête.

ÉTIREMENTS de fin d'entraînement

1



30s

Mains derrière la tête, tirez vers le bas jusqu'à sentir l'étirement. Tenez la position bras relâchés.

2



30s

2 fois de
chaque côté

Main sur le côté, tirez jusqu'à sentir l'étirement. Tenez la position.

EXTRAIT DU GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT
APRÈS UN PROGRAMME DE
RÉÉDUCATION DAVID HEALTH