

E-BOOK



FACTORY | HEALTH
CLUB

FITNESS | PERFORMANCE | ESTHETIQUE

CHAZAY D'AZERGUES

GRATUIT

LE MAL DE DOS

Le mal de dos, le mal du siècle, c'est ainsi qu'il est communément qualifié.

En France, 50% de la population environ en souffre et 30% des enfants âgés de 7 à 17 ans en sont touché. Le mal de dos est la troisième dépense de santé publique et représente 13 millions de journées d'arrêt de travail par an.

En effet, plus nos conditions de vie s'améliorent plus on constate une forte augmentation de ce mal qui est qualifié "le mal du siècle" à juste titre. La première cause décrite par les études est la posture, en réalité celle-ci est multiple, même si la principale est due à un manque de muscle et de force.

Simplement aujourd'hui nous manquons d'activité, nous n'avons plus besoin de marcher 30 à 45 min pour aller à l'école, de faire le jardin ou d'aider les parents dans leurs travaux physiques dès le plus jeune âge. Ce que nos anciens ont développé naturellement en grandissant nous sommes nombreux à ne plus le faire aujourd'hui. C'est à dire, un renforcement musculaire global du corps développé naturellement avec le temps et pourtant nous avons tous les moyens à notre disposition pour faire mieux.

Nous avons oublié à quel point il est important d'entretenir cette fondation qui est l'une de nos priorités pour maintenir une bonne santé physique. De plus, notre quotidien ne nous aide pas, entre le travail au bureau qui contribue à une grande sédentarité et le travail physique qui détient le record du plus gros volume de répétitions à la minute ... Nos pires ennemis sont donc les déséquilibres/compensations !

MAIS QUE FAUT-IL FAIRE ?

Renforcer les FONDATIONS, tout comme un bâtiment si tes fondations ne sont pas assez solides, petit à petit elles se fragiliseront jusqu'à s'écrouler totalement, c'est la même chose pour nous. Si nous n'entretenons pas notre corps petit à petit, les stress du quotidien finiront par nous créer de petites lésions jusqu'à la blessure.

En priorité, il faut donc un renforcement global du corps !

Les cas présentés sont des cas réels dont je me suis occupé qui reviennent régulièrement. Ici, ils sont vulgarisés afin de simplifier votre compréhension, merci de vous rediriger vers un professionnel pour avoir une solution plus pertinente à votre profil.

Cas n°1 : Je ne bouge pas, je suis assis toute la journée, mais je dois travailler en priorité mes abdos et mon dos ...

Une phrase qui nous revient toujours "J'ai mal au dos donc je dois travailler mes abdos".

Réalité : Tu dois travailler l'ensemble de ton corps, tu as déjà une posture de flexion toute la journée (rôle du grand droit de l'abdomen), ton objectif aujourd'hui est de renforcer (fessier, cuisse, transverse, hanche, dos ...), de mobiliser l'ensemble des tes articulations (omoplates, bassin, colonnes vertébrales ...) et d'améliorer ta motricité entre tes chaînes musculaires.

Conclusion : Améliorer ton tonus musculaire, ta mobilité et la force de l'ensemble de ton corps.

Cas n°2 : Je suis artisan, je dois donc muscler l'ensemble de mon dos ...

Réalité : Sur le terrain je n'ai jamais vu un artisan d'expérience dépourvu d'un dos solide, il est même généralement rempli de contractures. Tu dois surtout apprendre à soulager ton dos (chaise de décompression, mobilité, massage, rééquilibrer les compensations, travail du transverse et fessier ...), cependant un jeune artisan à besoin et devrait se renforcer avant de commencer son activité.

Conclusion : Détendre le dos, renforcer les muscles de la hanche, fessier, transverse, gainage actif, faire un bilan de posture, apprendre à tous nos muscles à travailler en synergie.

Cas n°3 : Je me suis remis à la course pour perdre du poids, mais j'ai des douleurs aiguës que je n'avais pas avant, notamment au dos ...

Réalité : La reprise d'une activité doit se faire progressivement ! Si tu as arrêté la course à pied pendant longtemps ou même presque jamais vraiment commencé, ne COMMENCE PAS par la COURSE mais la marche ! En effet, la course créer des impacts sur ton corps, tu n'es

plus habitué à ces derniers, il faut donc l'habituer ou le réhabituer progressivement. Personnellement je ne cours plus sur le goudron mais sur des sols plus amortis comme des chemins de terre. C'est pourquoi j'ai opté pour des tapis de course de qualité disposant d'un amorti déjà intégré afin de se rapprocher de cette sensation.

Conclusion : On ne peut pas reprendre une activité physique après des mois, voire années de pause comme si rien ne c'était passé, il faut y aller de manière progressive ! Lors des premières séances, préférez commencer par de la marche avec des cycles de footing courts.

Exemple : sur 20 min, en parallèle de la marche, faites 15 à 30s de course modérée toutes les 3min et augmentez progressivement de 10 à 15s à chaque séance.

△ Ce n'est qu'un exemple△, en fonction de vos antécédents, l'adaptation est différente. Ne soyez pas trop dur(e)s avec vous-même, commencez doucement ...

Cas n° 4 : Je m'entraîne régulièrement mais j'ai de plus en plus mal au niveau du dos.

Réalité : C'est l'entraînement en lui-même qu'il faut revoir (l'intensité, le volume, la fréquence, échauffement ...), s'il n'y a pas trop de mouvements avec impact etc.... Ici, il s'agit vraiment de cas par cas, c'est en réadaptant ton entraînement que tu pourras éviter d'accentuer cette douleur.

Exemple, l'une des erreurs des plus fréquentes que je vois est un excès de crunchs, nous avons tendance à nous concentrer sur nos abdos notamment sur leur flexion au lieu de renforcer leur opposé, l'extension, qui est bien plus importante pour la majorité d'entre nous ...

*Les abdos ne vont pas vous faire perdre votre bouée ou vous affiner le ventre, préférez un travail du transverse ainsi que des exercices plus complets comme le squat, pompe, traction, gainage actif afin de dépenser plus de kcal ...

Conclusion : Outre les facteurs comme le stress, la nutrition, l'hygiène de vie ... Les blessures chez les pratiquant(e)s surviennent souvent à cause de déséquilibres créés à l'entraînement ou que ce dernier n'est pas adapté à votre condition du jour.

UN DEBUT DE SOLUTION !

CIRCUIT ENERGISANT

5 minutes tous les matins au réveil pour être mieux dans son corps !

Tout notre corps est fait pour bouger et s'épanouit grâce au mouvement ! Ainsi le but du sport ou du mouvement en général, est de maintenir notre santé, mais également de progresser, de s'améliorer.

5 minutes 7 fois par semaine (= 35 minutes par semaine = 30% gain de mouvement par rapport à votre entretien corporel actuel).

Commence par faire ce que tu peux, à ton rythme, à ta manière et crois moi, petit à petit ton évolution ne pourra que t'étonner !

*Faire 5 à 10 répétitions de chaque mouvement.

Circuit mobilité votre lien vidéo juste ici :

[Circuit mobilité et énergie](#)

Pourquoi faire de la mobilité :

S'il existe un déficit de cette mobilité, le mouvement est limité et le risque de blessure devient plus important. C'est par le mouvement que nous entretenons nos amplitudes articulaires que nous offre notre anatomie. Du coup, une personne assise toute la journée devant son ordinateur perdra en mobilité d'extension de hanche, puisqu'il est en flexion de cette dernière la plupart du temps. On retrouvera aussi souvent cette personne avec les épaules enroulées, et une perte de mobilité en ouverture thoracique, ce que va créer avec le temps des compensations et des douleurs.

ATTENTION : Si après ce circuit tu es courbaturé dans la journée ou le lendemain, cela veut dire qu'il est temps de te reprendre en main !

L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

La respiration est tellement vitale pour nous qu'elle est contrôlée de manière autonome par le corps. Aucunement besoin d'y penser, la respiration se fait toute seule, mieux encore, le corps cherchera toujours à respirer peu importe la situation !

C'est la raison pour laquelle il existe plusieurs formes de respiration : abdominale, thoracique et claviculaire, s'adaptant naturellement aux situations lorsque tout va bien.

Cependant, aujourd'hui notre respiration reflète notre quotidien stressant. En effet, celui-ci entretient une respiration thoracique et claviculaire irrégulière et rapide, synonyme d'action contre le danger qui est devenu chez la plupart d'entre nous la respiration dominante. Ainsi, en fonction de la situation (du contexte), notre corps réagit différemment, même s'il n'y a pas de menace évidente et imminente celui-ci le perçoit comme telle et se tient prêt. Ce « reflex » engendre une augmentation du tonus musculaire inutile qui avec le temps va maintenir voire même créer des douleurs (cervicales, dos...) ainsi que d'autres perturbations (digestion, fatigue, posture ...).

Il existe plusieurs respirations en fonction des situations différentes (réveil fatigué, réveil anxieux, énergie, avant repas, avant de dormir ...). Nous allons déjà nous concentrer sur la respiration du nourrisson (respiration ventrale), qui a pour simple but de contrer les effets précédemment cités.

Protocole simple à faire le plus souvent possible :

Allonger au sol inspirer par le nez tout en gonflant le ventre sans avoir la sensation de faire bouger la poitrine ainsi que les côtes et expirer doucement par la bouche en pinçant légèrement les lèvres.

Option plus difficile le faire assis et debout.

La rééducation devrait prendre 3 à 6 semaines pour que la respiration ventrale redevienne naturelle, et que vous la fassiez de manière autonome que ce soit assis, allongé ou debout.

CE QU'IL FAUT RETENIR :

"Pour toutes les personnes assises, le Grand fessier est un vrai antidote :

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un muscle faible ou moins développé qu'un autre, fera compenser d'autres muscles qui travailleront plus dur"

Bret Contreras.

Une chose que l'on oublie énormément, c'est également le fessier qui a un rôle très important, muscle le plus fort du corps humain, sa négligence induit énormément de compensations.

- Pour un travail efficace, trouver vos déséquilibres vous sera très compliqué ... Il faut donc faire un renforcement global de votre corps avec un plus gros focus sur la partie lombaire, hanche, fessier et transverse ainsi que sur votre capacité à travailler ces muscles en synergies.

- Pour éviter les douleurs aux niveaux du dos, un travail axé sur les abdos n'est pas du tout optimal, préférez travailler l'extension du buste ainsi que le Transverse / Fessier.

- Tout aussi important : votre respiration ainsi que votre mobilité ont un rôle indispensable !

- Adaptation posturale (bien ramasser un objet, geste au travail, ne pas rester assis trop longtemps, alterner entre travaille assis/debout, mettre un coussin derrière le bas du dos lorsque celui-ci est arrondi quand on est assis ...).

- Toujours faire appel à un professionnel afin d'être mieux accompagné.

ATTENTION : ce sont de grandes lignes ! Une dent en mauvaise santé peut également vous causer bien des soucis, tout comme un déséquilibre au niveau du pied.

Le corps humain est bien plus complexe que ce que l'on pense un bilan dentaire, posturologique, un test d'effort ... reste le minimum pour une idée complète de notre état de santé physique.

*Nous avons pris le soin de simplifier chaque termes et exemple dans cette article ! Si tu as envie d'échanger sur le sujet avec nous, n'hésite pas à nous contacter.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Différents auteurs :

CHRISTOPHE CARRIO

AURELIEN BROUSSAL-DERVAL

OLIVIER PAULY

OLIVIER ALLAIN

KELLY STARRET

PASCAL PREVOST

GRAY COOK

JUAN CARLOS

BRET CONTRERAS

FREDERIC DELAVIER