

Gym du Dos

Stéphane Cartron
Juin 2018

Introduction

Nous pratiquons la méthode Mézières, référence pour la bonne santé du dos, de l'ensemble des muscles et des articulations, en tenant compte des évolutions scientifiques dans ce domaine.

Notion de Chaînes Musculaires

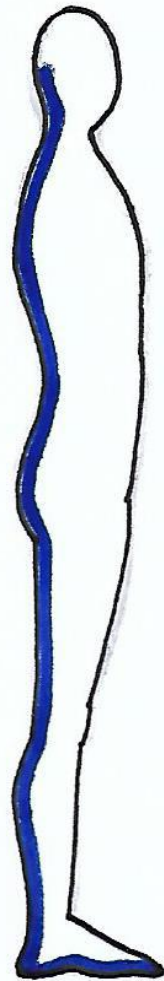
Les muscles ne fonctionnent pas indépendamment les uns des autres. Ils sont tous reliés par un réseau de tissus conjonctifs très solides et très sensibles.

Exemple : Chaîne Postérieure

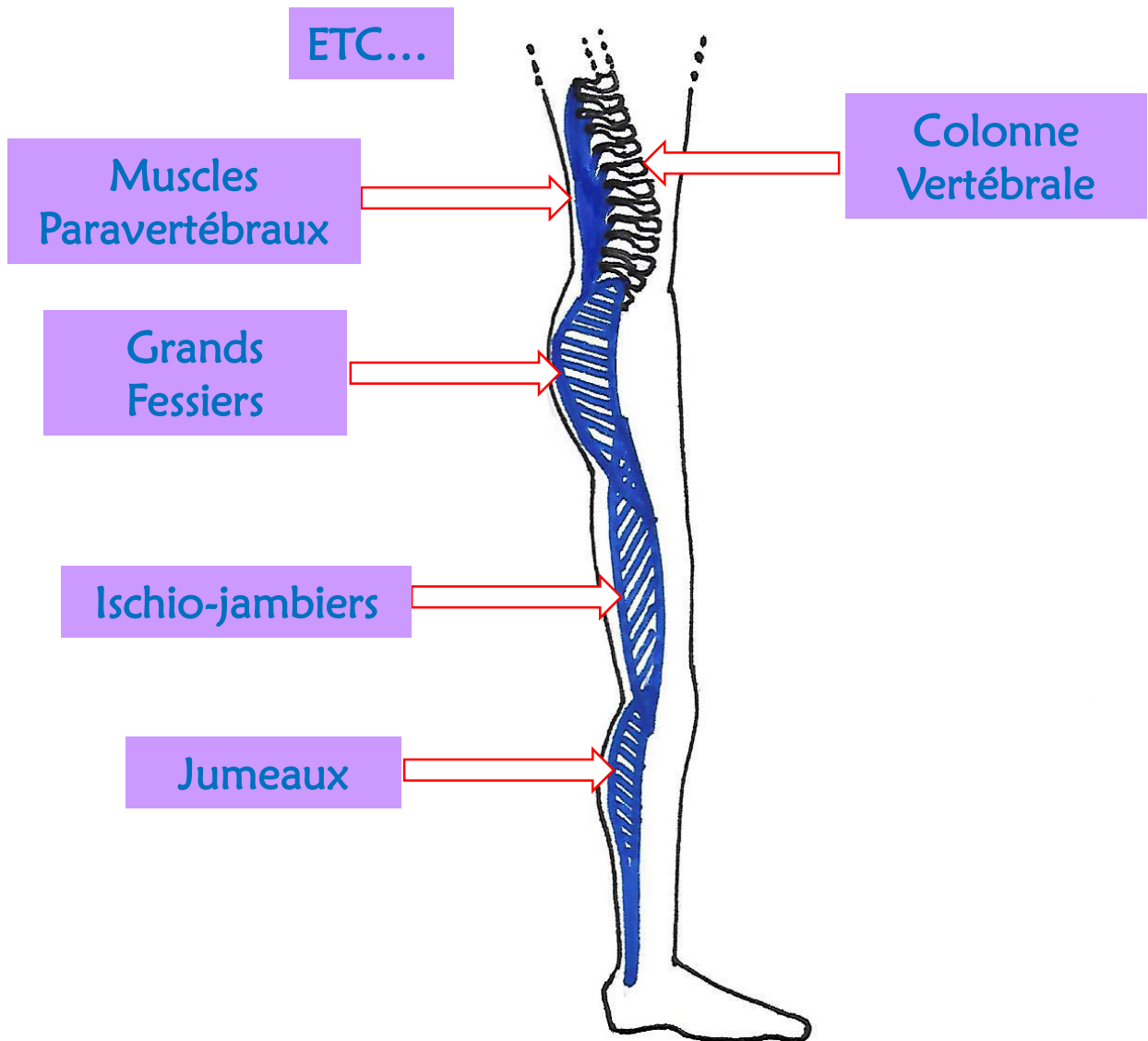
C'est la chaîne musculaire que l'on sollicite traditionnellement le plus en Mézières (voir schéma page suivante). Nous prenons néanmoins en compte l'ensemble des chaînes musculaires.

La Chaîne des Muscles Postérieurs

Le dos
commence
aux
orteils et
se
termine à
la racine
des
cheveux



Exemple de quelques muscles composant cette chaîne postérieure



Contraction et étirement musculaires

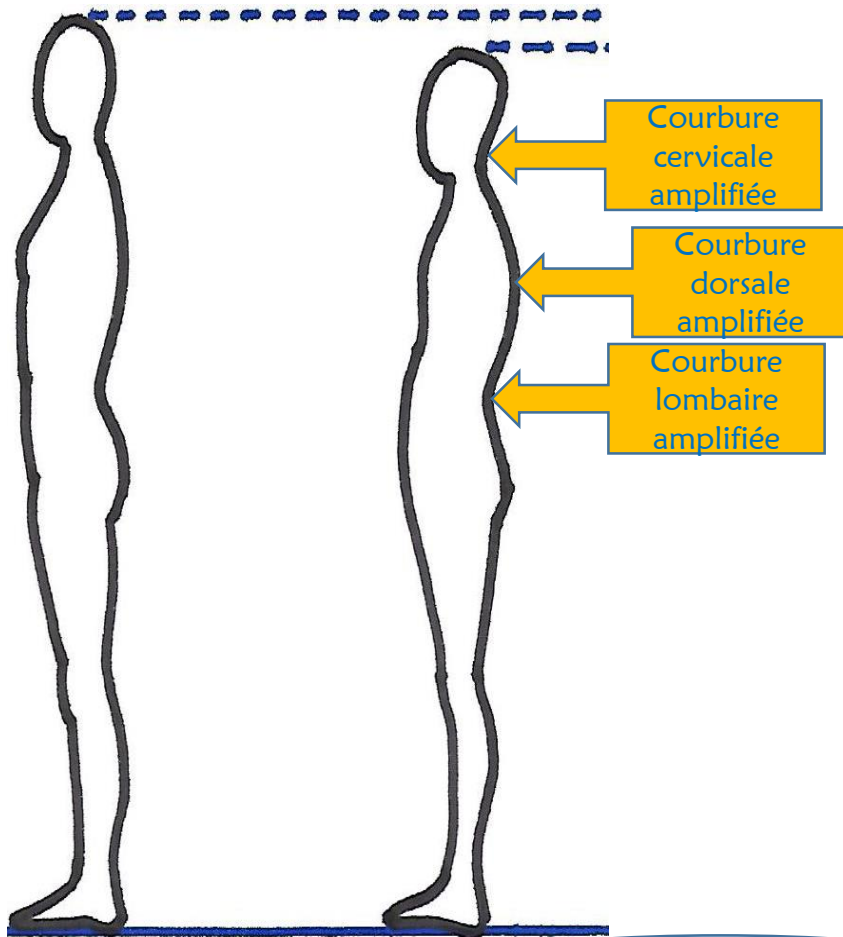
Toute contraction d'un muscle est un raccourcissement de celui-ci. Un individu, en vieillissant, raidit musculairement. Ses muscles sont donc plus courts. Nous passons notre existence à raccourcir nos muscles en les sollicitant et ne les étirons presque jamais. Or l'**étirement** musculaire approprié, est précisément ce qui permettra le **relâchement** des muscles. Lorsque ces derniers sont trop courts, ils génèrent une **compression** de toutes les **articulations**, y compris vertébrales et parfois des **déformations** de la colonne. Certains **étirements**, bien pratiqués, permettent la **décompression** des articulations et la **décontraction** des muscles du dos.

Courbures Vertébrales de Profil

Même individu

Jeune

Agé



Ses courbures ont amplifié avec l'âge, il est donc moins grand.

En raison de l'âge également, le sujet est musculairement plus raide. Ses muscles sont donc plus courts.

Explications

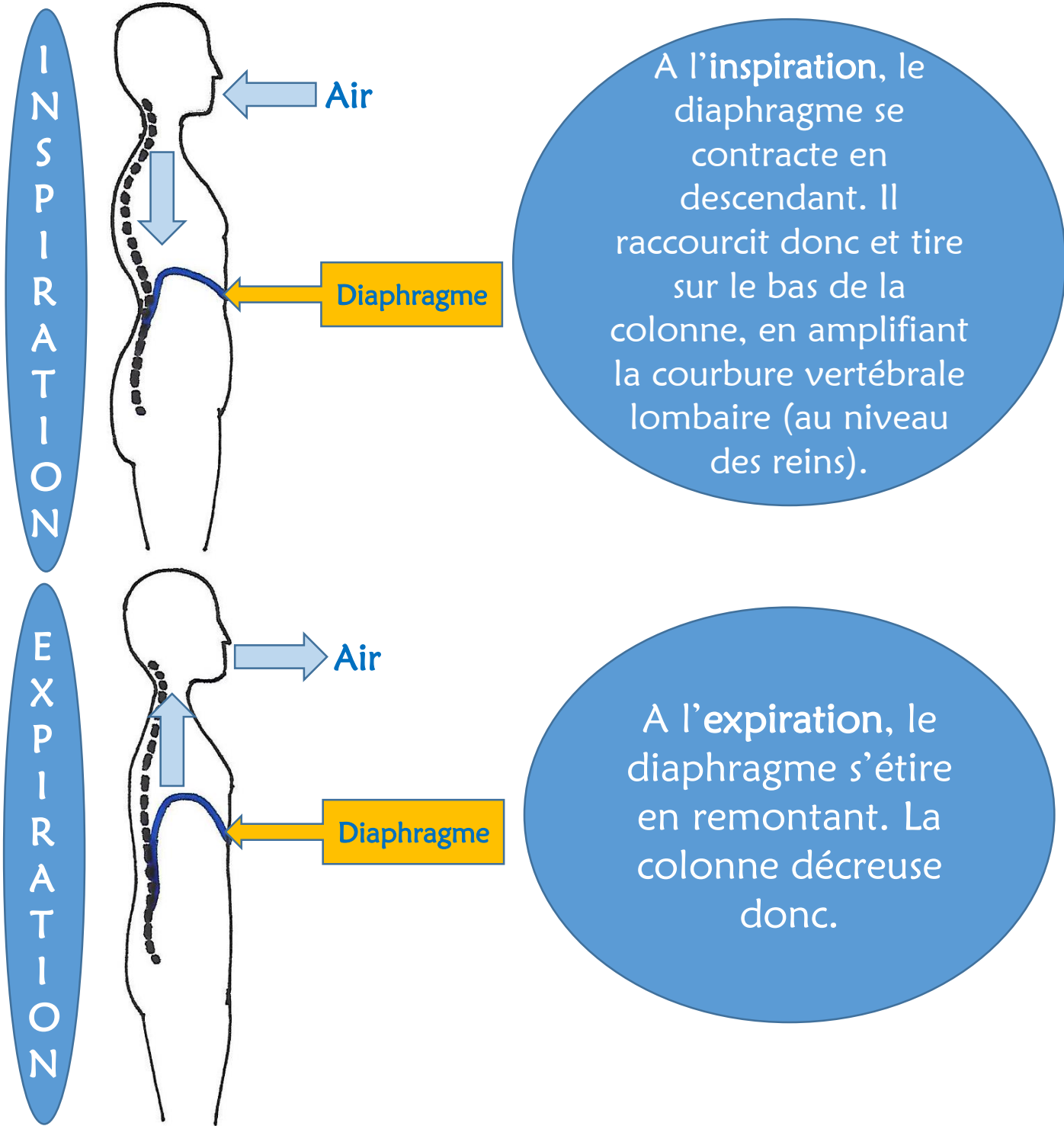
A partir de cet exemple du vieillissement, nous comprenons bien l'influence majeure de la chaîne musculaire postérieure sur la configuration de la colonne vertébrale, même chez un sujet jeune. Lorsque cette chaîne est trop courte (quand les muscles sont trop « raides »), la colonne peut alors subir des déformations : des amplifications ou des inversions de courbures, une scoliose,...

D'autres muscles et d'autres chaînes musculaires ont également une influence importante sur cette colonne. C'est pourquoi nous les étirons également spécifiquement.

Respiration

Le diaphragme est le muscle inspirateur. Il constitue à la fois le plancher de la cage thoracique et le toit de la cavité abdominale.

Il s'insère notamment sur la colonne vertébrale.

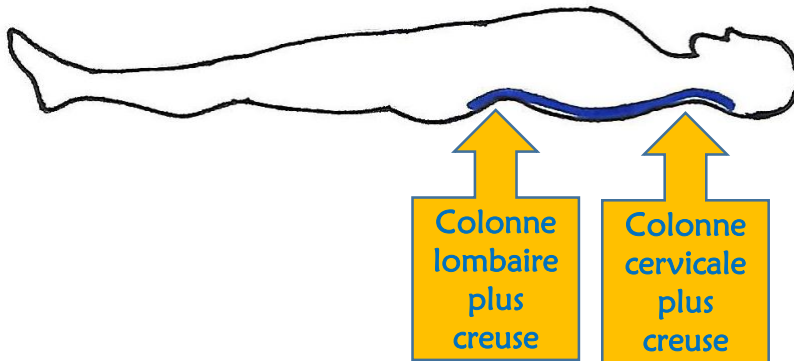


A l'inspiration, le diaphragme se contracte en descendant. Il raccourcit donc et tire sur le bas de la colonne, en amplifiant la courbure vertébrale lombaire (au niveau des reins).

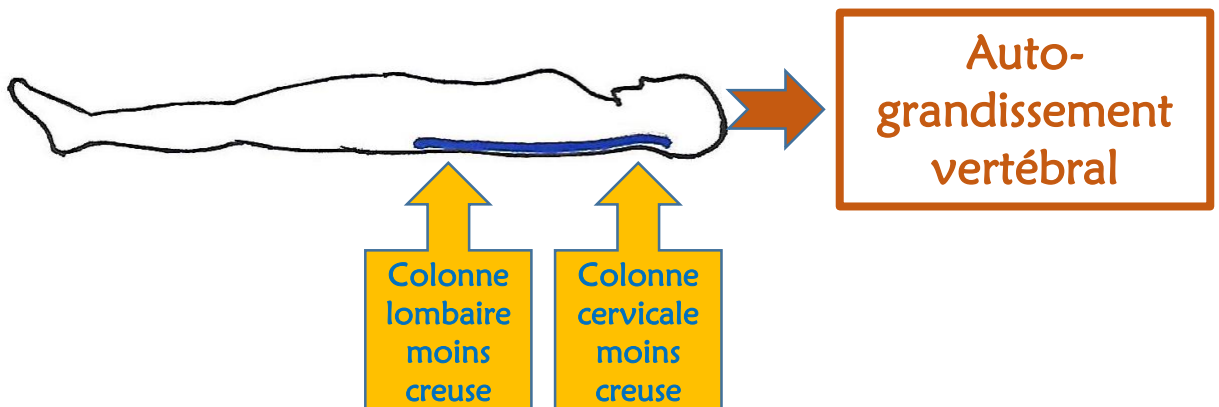
A l'expiration, le diaphragme s'étire en remontant. La colonne décroise donc.

Exercice de base : Auto-grandissement vertébral

Départ : Inspiration
*Colonne plus creuse aux
niveaux lombaire et cervical*



Arrivée : Expiration
*Rentrer le menton et
prolonger l'expiration en
rentrant le ventre*



Explications

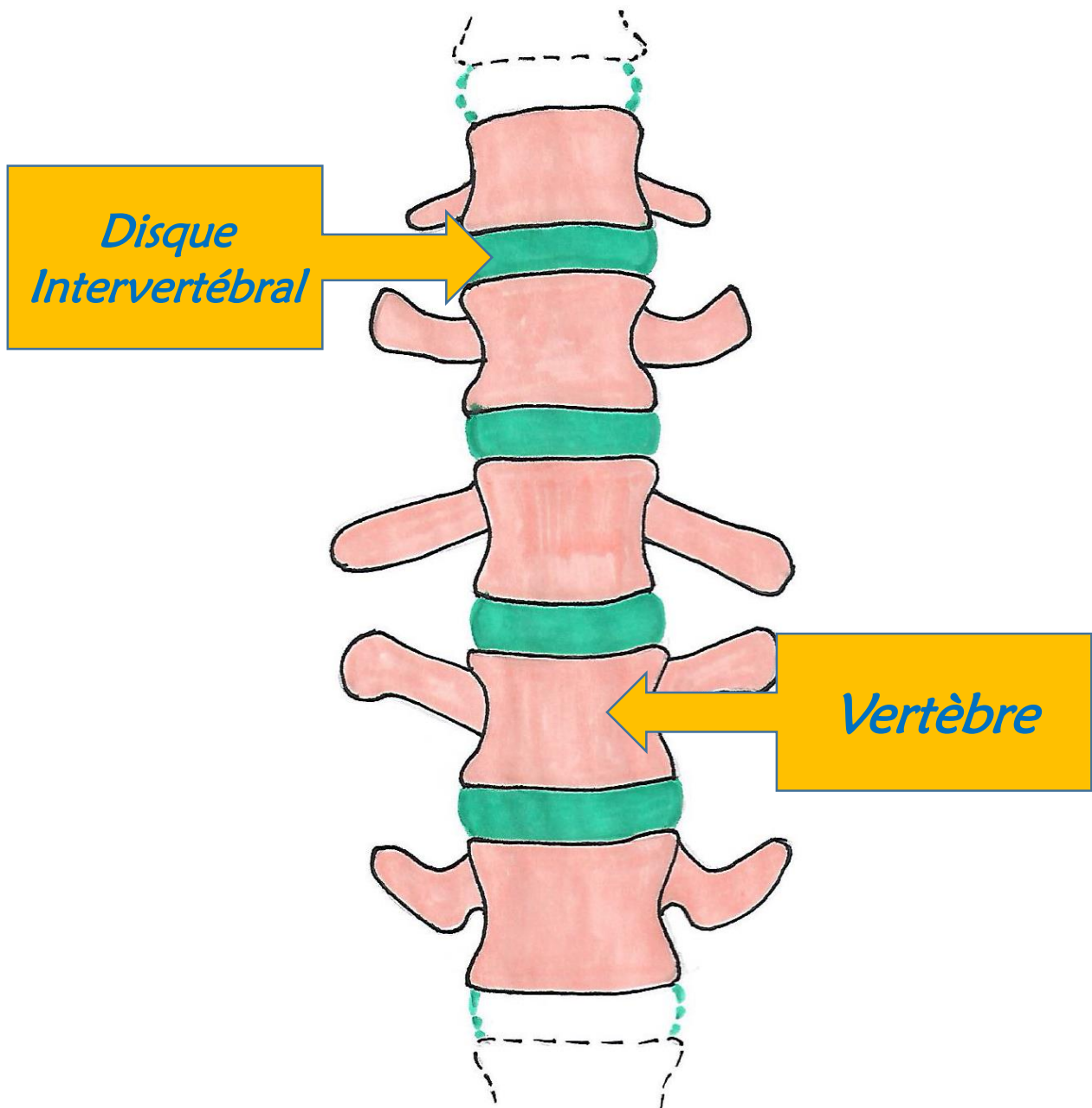
En décreusant, la colonne tend à épouser la forme rectiligne du sol. C'est ce qui permet son allongement, l'auto-grandissement vertébral.

Cet exercice de base permet d'étirer tous les muscles qui gainent la colonne : les paravertébraux, les spinaux, les lombaires,... Le diaphragme, muscle inspirateur, incéré à la colonne lombaire, est lui aussi étiré grâce au prolongement de l'expiration.

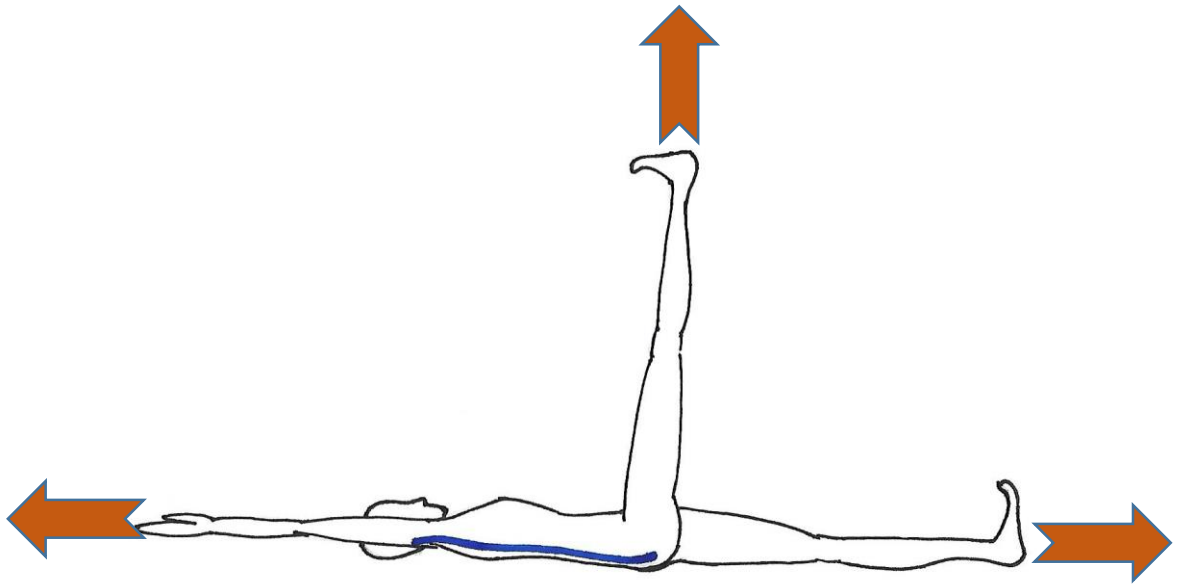
Cet auto-grandissement permet également les décompressions des vertèbres et surtout des disques intervertébraux (voir schéma page suivante).

En effet, notre colonne subit les effets de la pesanteur tout au long de la journée, en positions debout ou assise. Lorsqu'on se couche dans son lit pour dormir, la colonne ne subit plus la gravité. Mais le lit étant mou, il épouse les courbures vertébral. A l'inverse, sur un sol ferme (même rembourré d'un ou plusieurs tapis de gym), c'est la colonne qui tendra à s'ajuster, progressivement, au sol.

Vertèbres et Disques Intervertébraux



Exemple d'exercice permettant d'amplifier encore l'auto-grandissement vertébral



On rentre toujours le menton pour allonger la nuque et donc la colonne cervicale. On prolonge l'expiration et on rentre le ventre, pour se grandir au niveau des reins (colonne lombaire).

De plus, on se grandit davantage, en étendant tous les membres :

- on tire très loin chacun des dix doigts,*
- on pousse chaque talon très loin.*

Ainsi, on allonge, on étire toute la chaîne musculaire postérieure ; sachant que celle-ci englobe le dos et a une action très importante sur lui.

Remarque complémentaire :

L'os est un tissu vivant à part entière, comme le tissu musculaire. Notre densité osseuse évolue, notamment en fonction de notre alimentation et notre activité physique. Les étirements constituent un complément important à toutes les autres activités physiques courantes (pour lesquelles on travaille en contraction et donc en raccourcissement musculaire). Ils nous permettent d'améliorer le développement et l'entretien d'un squelette plus solide.