

C H A P I T R E

17

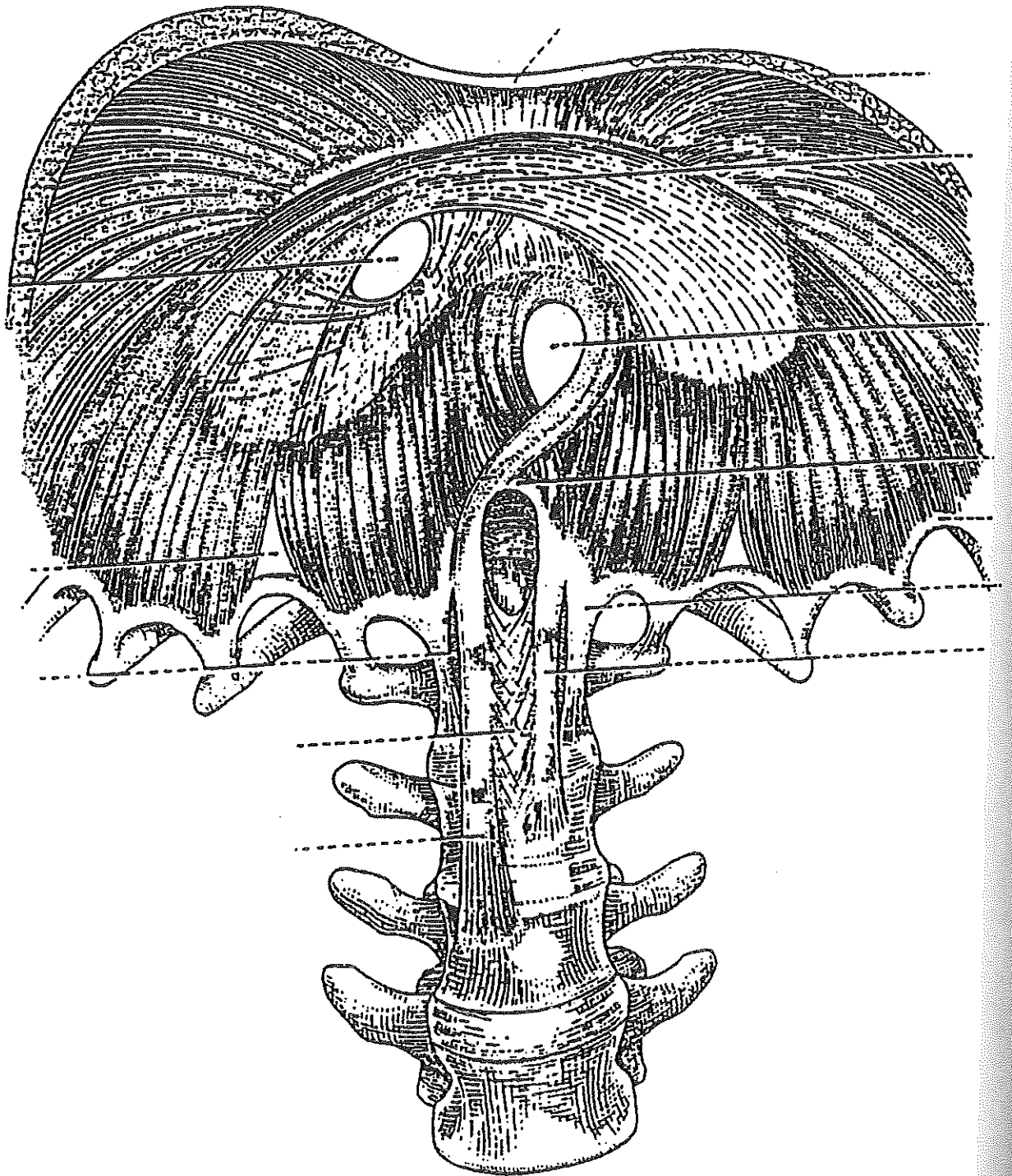
R E E D U C A T I O N

P A R

L A

COURSE A PIED

DIAPHRAGME



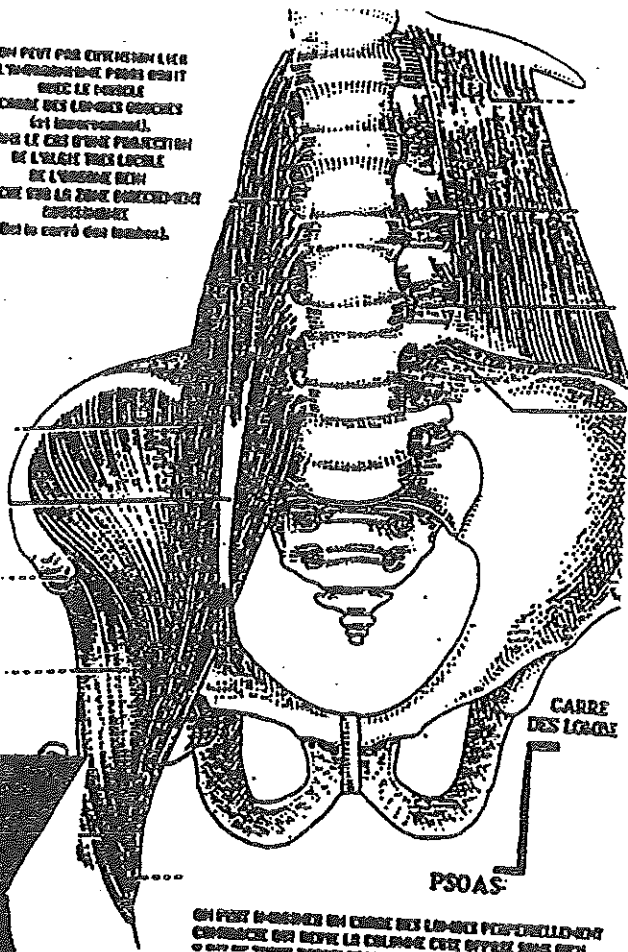
SI LES MUSCLES DU COU SONT ELEVATEURS DES COTES, QUI EN EST L'ABAISSSEUR SINON LE DIAPHRAGME ?

C'est dire si l'essoufflement qui n'est pas encore l'inspiration ou l'expiration profonde nécessaire au sprint est de grande importance et SOIGNE LES CONTRACTURES DU COU. QUAND LA COURSE DANS LE MOUVEMENT MOBILISE, DONC SOIGNE, LES SEGMENTS DE JOINTURE COMME VERTEBRES, DISQUES ETC...

LE TAE MO



ON PEUT PAR CITATION AVEC
L'APPREHENSION PROPRE DONT
MEC LE MUSCLE
CARRÉ DES LOMBES GROSSES
EST INCORPORÉ,
DANS LE CAS D'UNE PROJECTION
DE L'AXE DES LOMBES
DE L'AXE DES LOMBES
DANS LA ZONE CONCERNÉE
SUSCITANT
DES TENDUS DES MEMBRES.



ON PEUT BIEN EN COMME DES L'APPREHENSION
CONCRÈTE QUI NEVE LE CHARGÉ COTÉ OFFRE SANS DOUTE.

X

STR
GAUCHE

DIAPHRAGME - PSOAS

Voici sans plus de commentaire

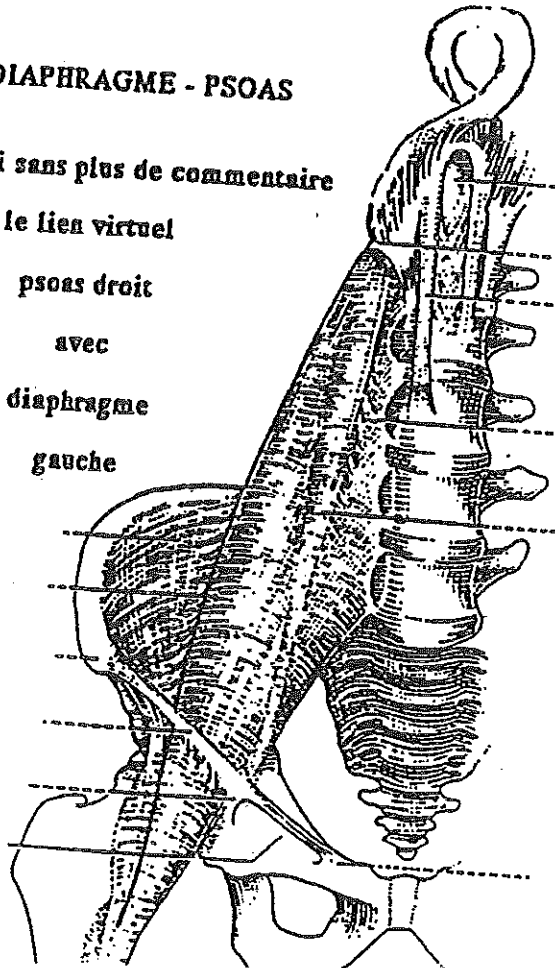
le lien virtuel

psaos droit

avec

diaphragme

gauche



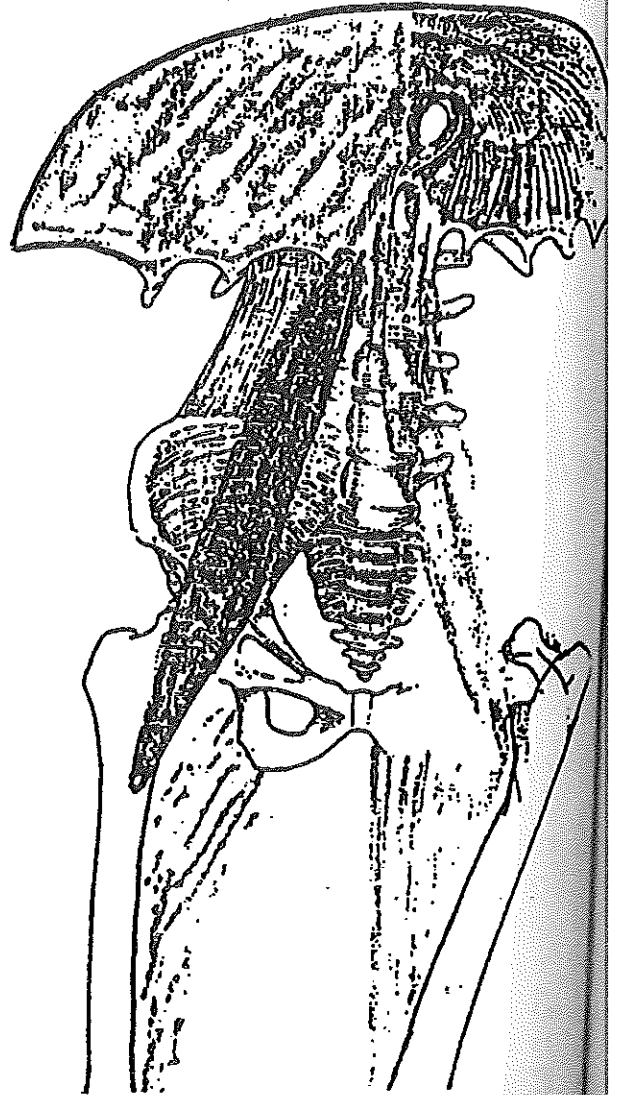
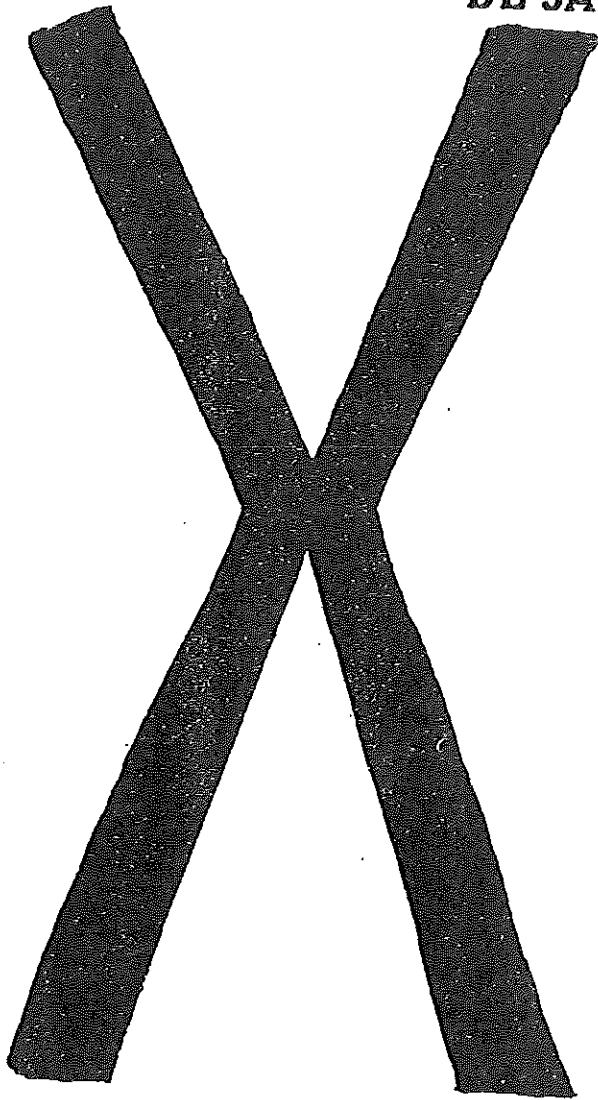
1VB

ROIT

ANALOGIES...

DIAPHRAGME-PSOAS

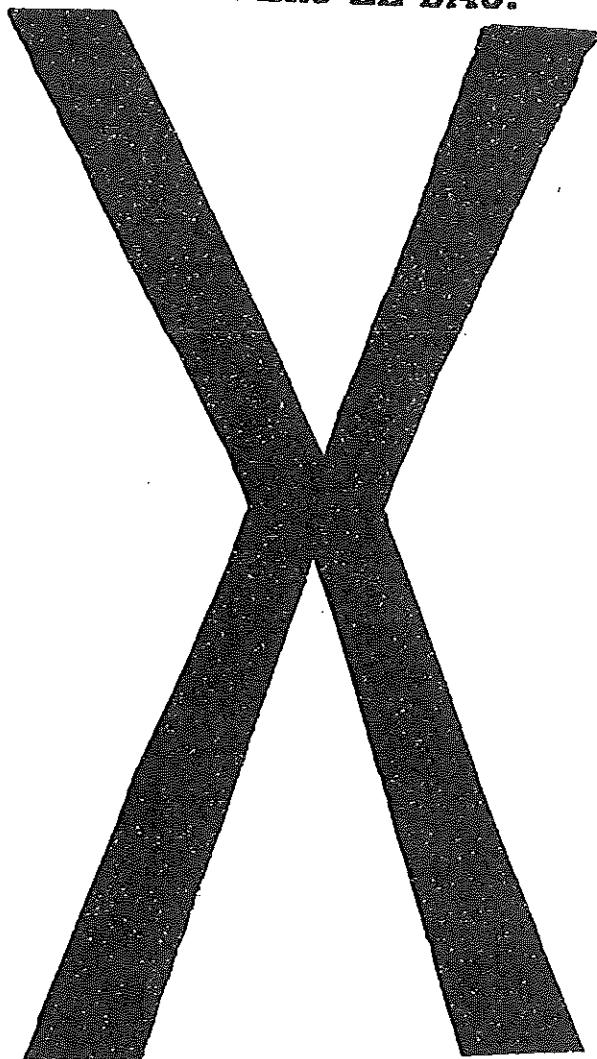
VOICI DE FACON MOINS SOMMAIRE
DECRIE CET X DANS L'ANATOMIE RADIEUSE
DE SA SIMPLICITE...



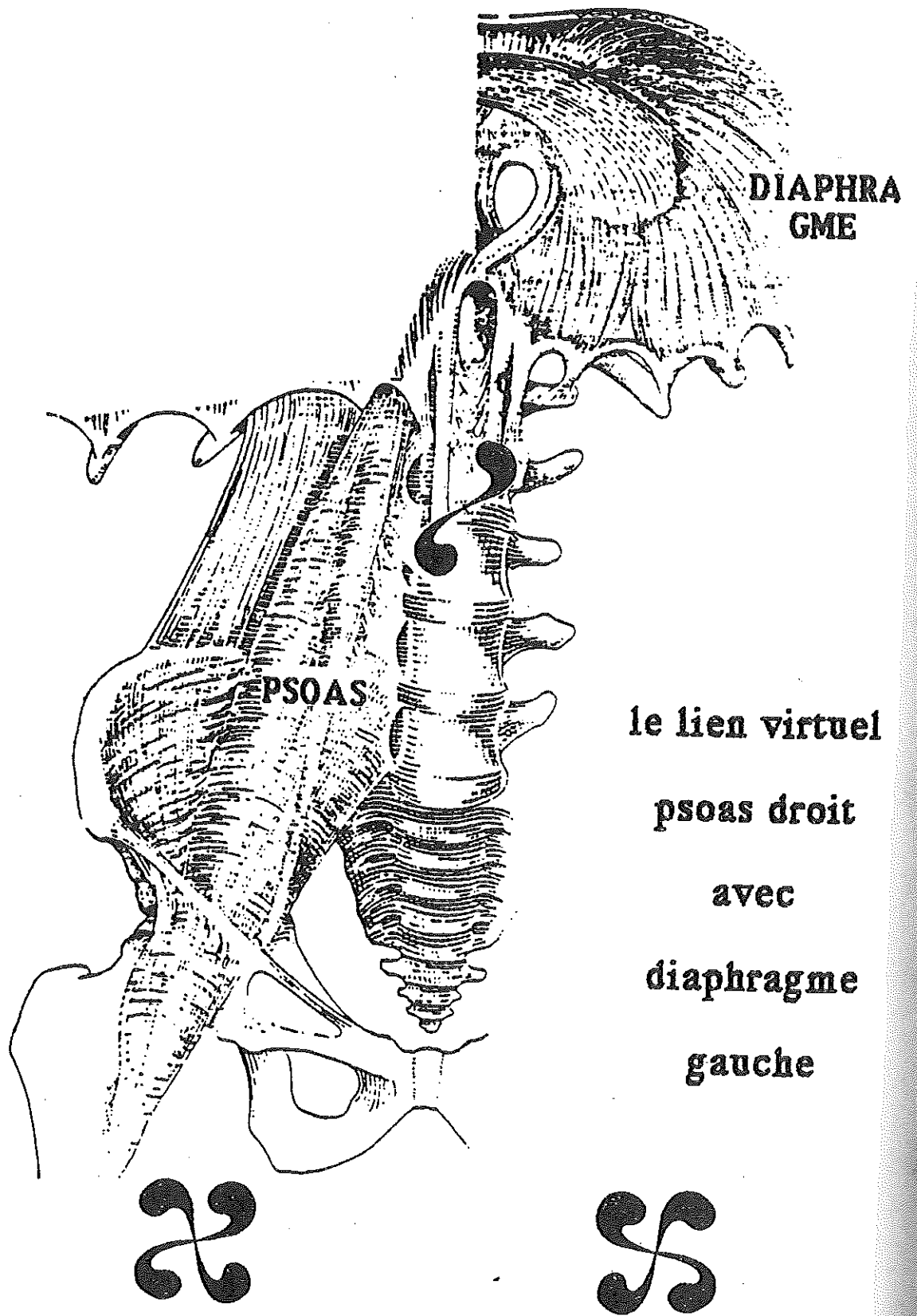
CETTE ANATOMIE EST CELLE DU MOUVEMENT
ET S'OPPOSE A CELLE DU MORT QUI EST FIGEE
ET QUI NE SUGGERE PAS LA PHYSIOLOGIE
DE LA VIE

DIAPHRAGME PSOAS

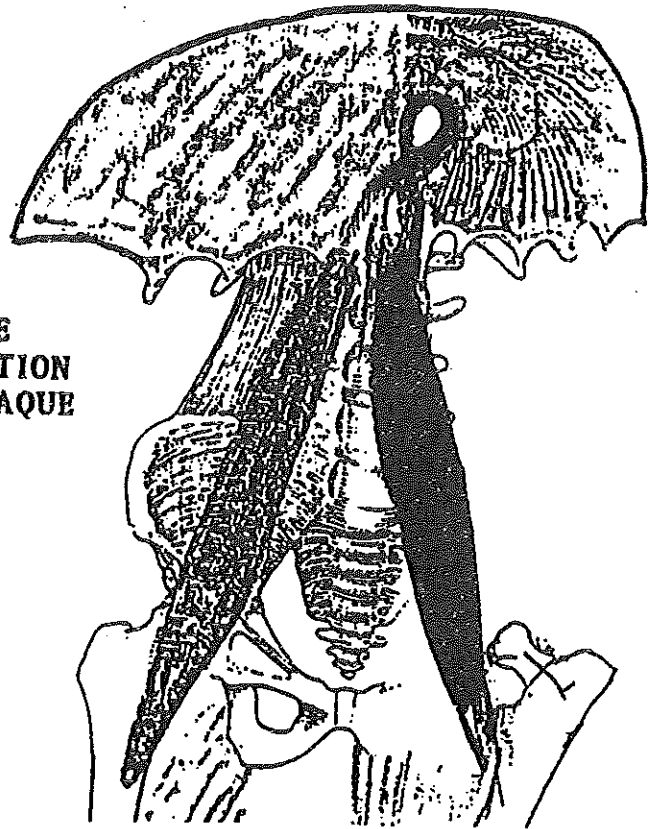
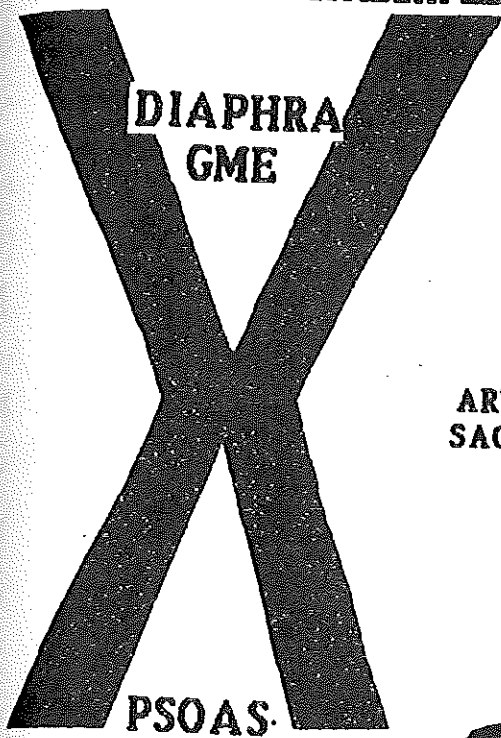
**VOILA JUSTEMENT DES MUSCLES
ANTAGONISTES INSERES SUR LES VERTEBRES
LOMBAIRES, SUR L'OS DU BASSIN
ET JUSQU'AU FEMUR.
LE DIAPHRAGME DESCEND EN ENTONNOIR VERS
LES LOMBAIRES.
LA POINTE DU TRIANGLE EST TOURNEE
VERS LE BAS.**



**DES LOMBAIRES PARTENT EN
TRIANGLE POINTE EN HAUT
PSOAS SURTOUT MAIS AUSSI
LE CARRE DES LOMBES
IRRADIANT EN PLUIE.
VIRTUELLEMENT
L'ENSEMBLE FORME
UN X**



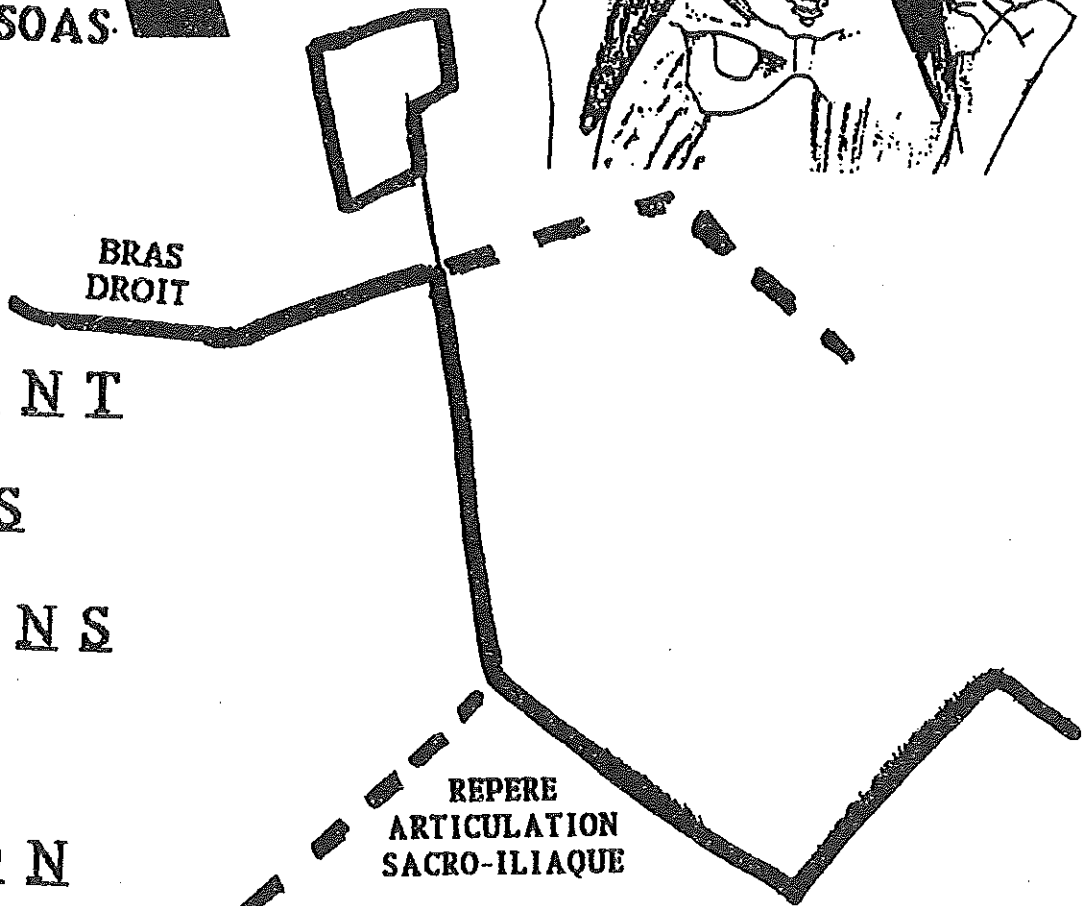
IL FAUT ETABLIR LES RAPPORTS ENTRE CES 3 DESSINS



REPERE
ARTICULATION
SACRO-ILIAQUE

EN

BRAS
DROIT



REPERE
ARTICULATION
SACRO-ILIAQUE

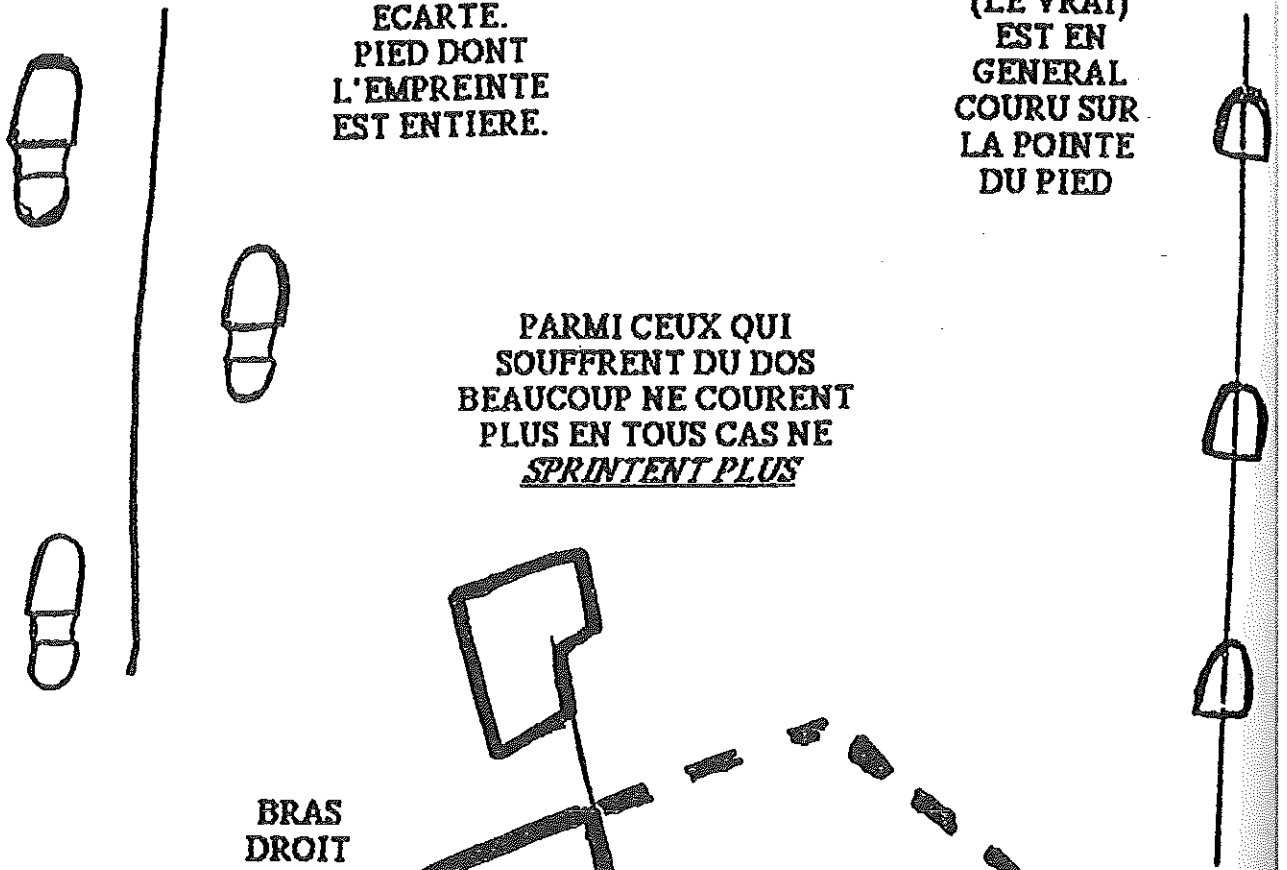
JAMBE
DROITE

COURANT
NOUS
METTONS
EN
ACTION
UNE
SORTE
D'X

POLYGONE DE
SUSTENTATION
ECARTE.
PIED DONT
L'EMPREINTE
EST ENTIERE.

AU CONTRAIRE
LE SPRINT
(LE VRAI)
EST EN
GENERAL
COURU SUR
LA POINTE
DU PIED

PARMI CEUX QUI
SOUFFRENT DU DOS
BEAUCOUP NE COURENT
PLUS EN TOUS CAS NE
SPRINTENT PLUS



BRAS
DROIT

VOICI UNE
HELICE.
LE BASSIN
EN A LA
FORME

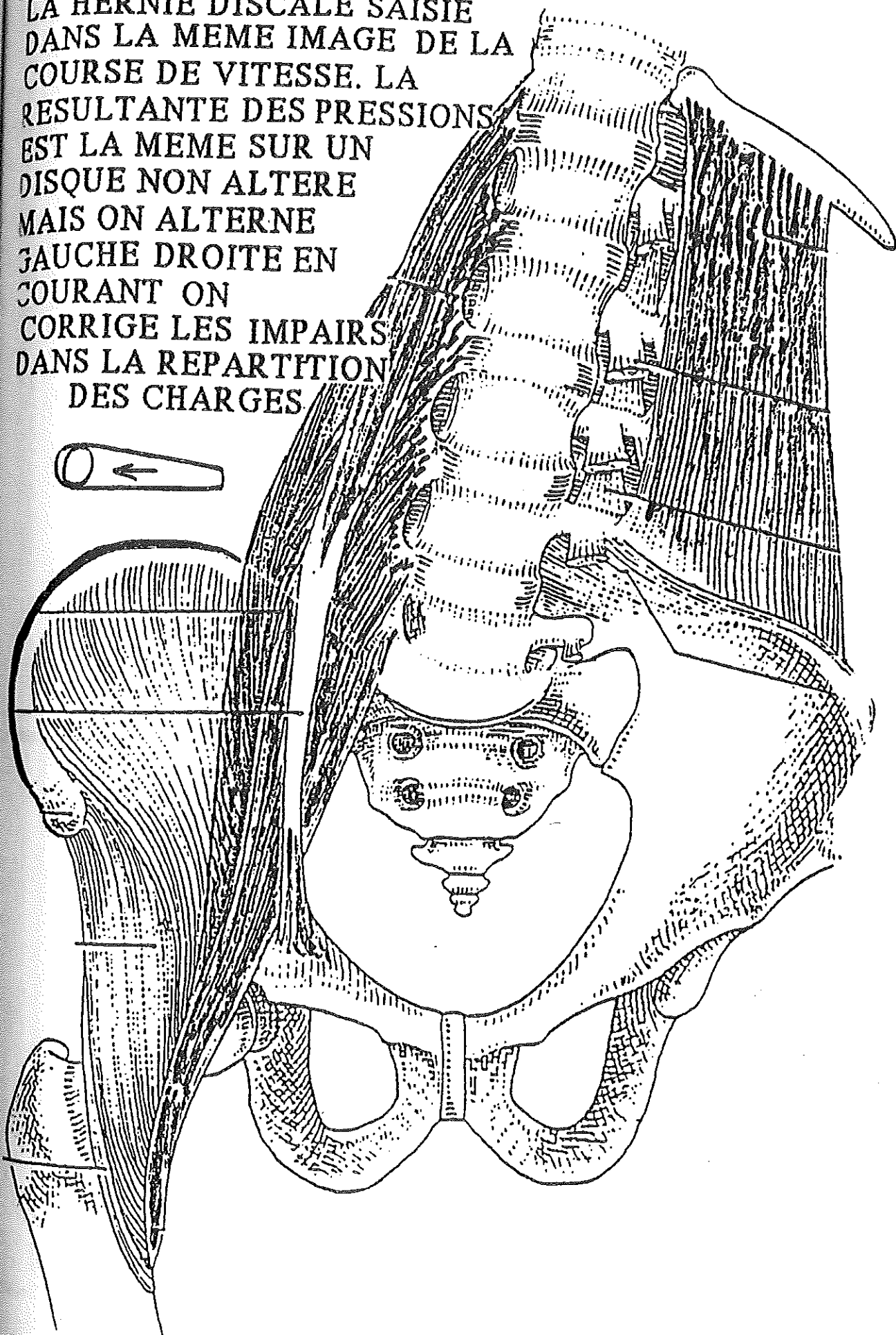
JAMBE
DROITE

NOUS VERRONS
PLUS LOIN QUE
L'ALTERNANCE
DES RAPPORTS
GAUCHE/DROITE ET
HAUT/BAS DE L'AXE
ET DES NIVEAUX
HAUT/DOS
CONTREBALANÇANT
LATERALEMENT LES
HAUBANS MUSCULAIRES
ET LES ELEMENTS DE LA
COLONNE

CETTE ATTITUDE
REPRESENTANT
L'APLOMB DU PIED
PREHISTORIQUE

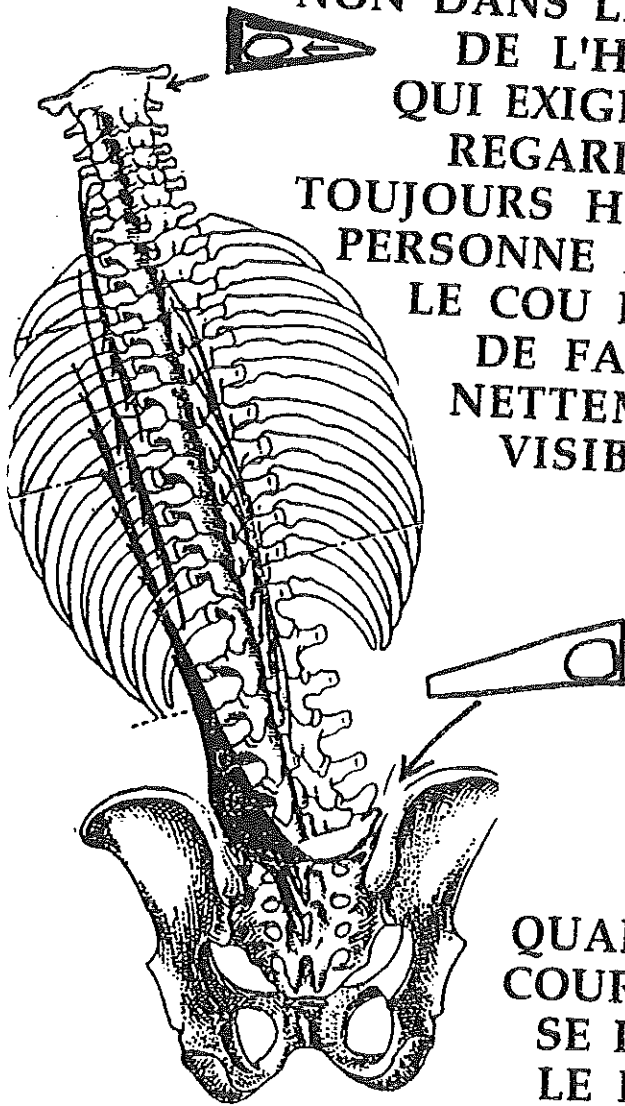
LE SPRINT

LA HERNIE DISCALE SAISIE
DANS LA MEME IMAGE DE LA
COURSE DE VITESSE. LA
RESULTANTE DES PRESSIONS
EST LA MEME SUR UN
DISQUE NON ALTERE
MAIS ON ALTERNE
GAUCHE DROITE EN
COURANT ON
CORRIGE LES IMPAIRS
DANS LA REPARTITION
DES CHARGES

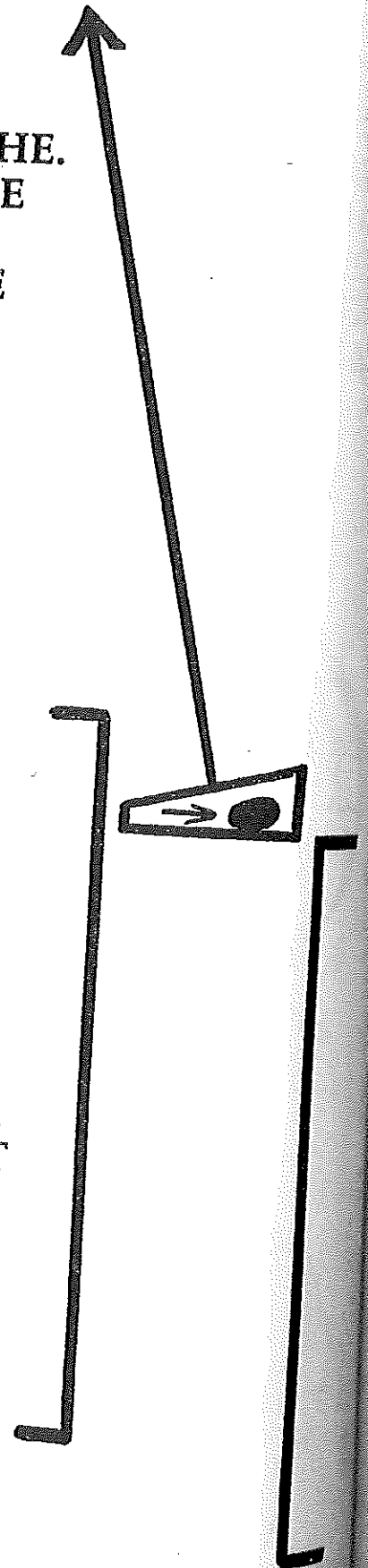


LA COURSE : thérapeutique du dos.

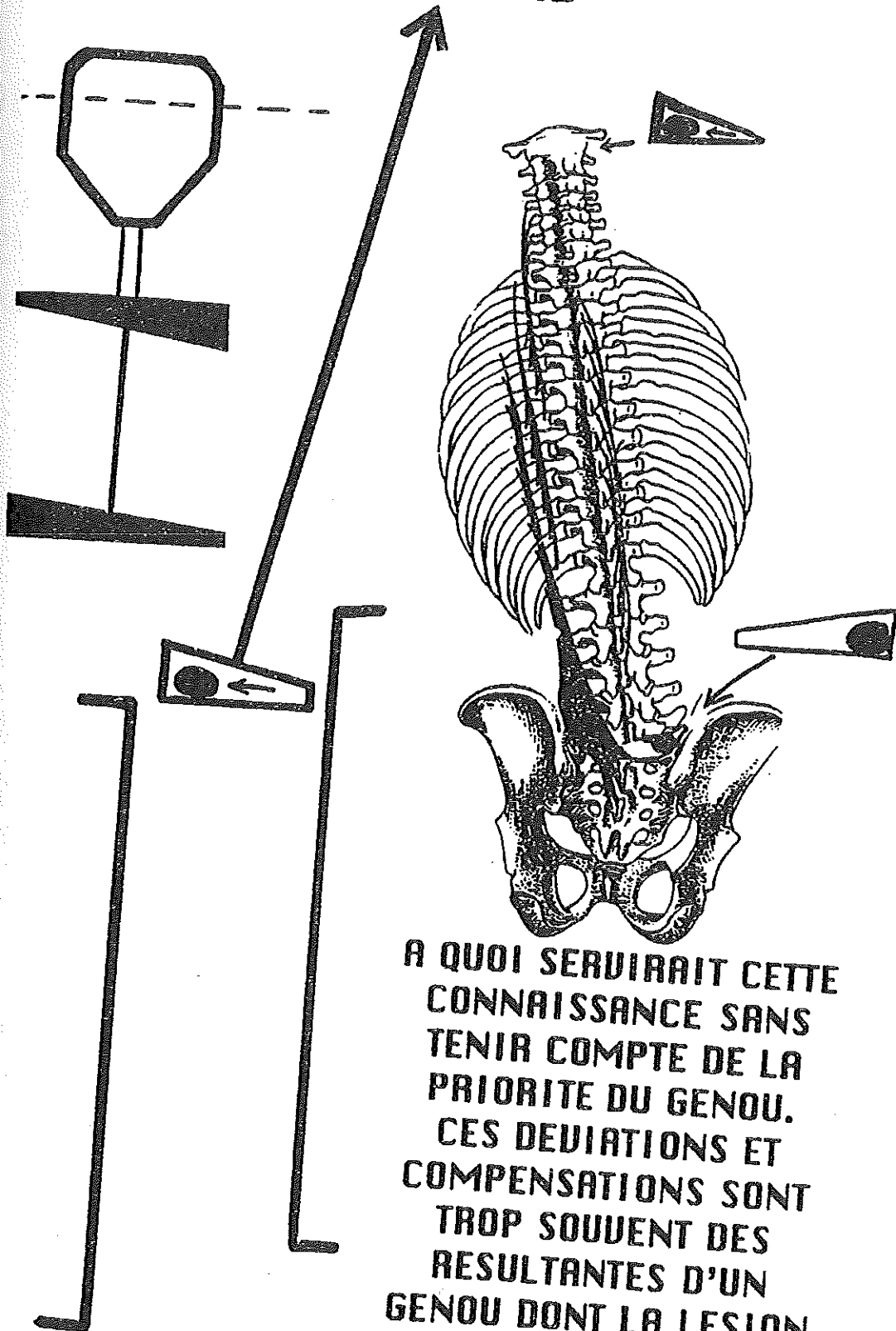
LE DISQUE 2° CERVICALE
DEVRAIT PENCHER A GAUCHE.
OUI, DANS LA RESULTANTE
MATHEMATIQUE, MAIS
NON DANS LE PSYCHISME
DE L'HOMME
QUI EXIGE QUE LE
REGARD SOIT
TOUJOURS HORIZONTAL.
PERSONNE NE COURT
LE COU PENCHE
DE FACON
NETTEMENT
VISIBLE.



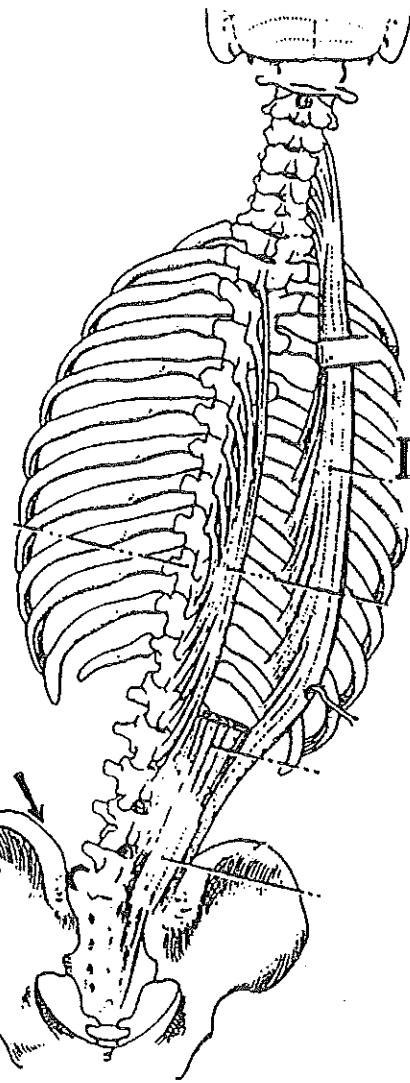
QUAND DANS LA
COURSE, LE SUJET
SE REPOSE SUR
LE PIED DROIT
LA COLONNE
CONTINUANT
LE LIÉ DU
MOUVEMENT
PENCHE
DEJA
A GAUCHE.



PERMANENTE RECHERCHE D'HORIZONTALITE DU REGARD



A QUOI SERVIRAIT CETTE
CONNAISSANCE SANS
TENIR COMPTE DE LA
PRIORITE DU GENOU.
CES DEVIATIONS ET
COMPENSATIONS SONT
TROP SOUVENT DES
RESULTANTES D'UN
GENOU DONT LA LESION
PEUT-ETRE INAPERCEUE.

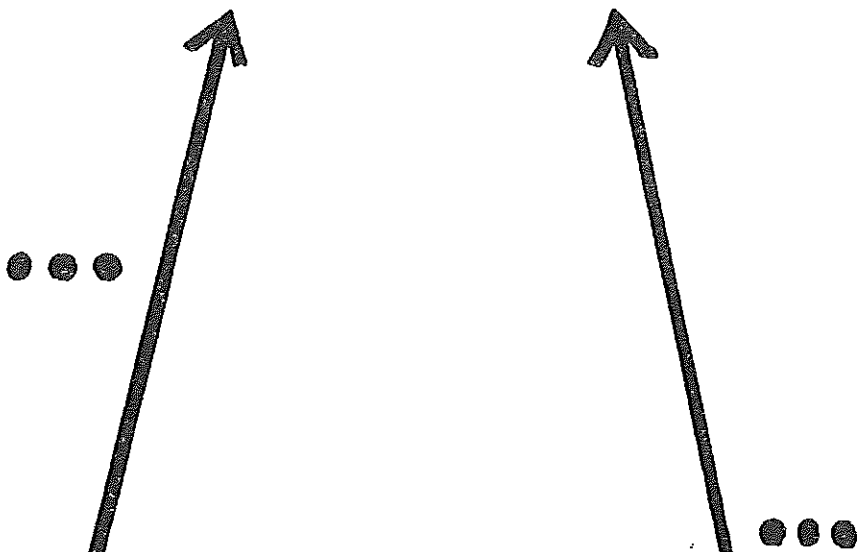


UTILISATION
DES COUSSINS
PRESENTES
PAR LES
NUCLEUS

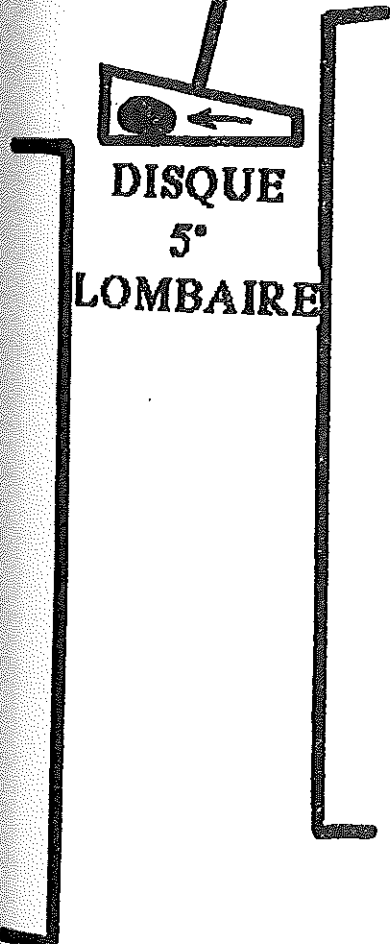
ON PEUT IMAGINER DES CONTRACTURES
A GAUCHE. DANS LE PUISSANT GALOP
LA REPRISE D'UNE SEULE JAMBE SUR
LE SOL EST UN VERITABLE COUP.

PEUT-ETRE Y FAUT-IL DES SEMELLES DURES
MAIS DEJA LE TROT LENT PUIS LE TROT
PRESSE, LE GALOP, ET PLUS FORT, LE SPRINT
/A L'ARRACHÉ|BALANCENT ET REPOSENT LES
CONTRACTURES LES UNES CONTRE LES AUTRES

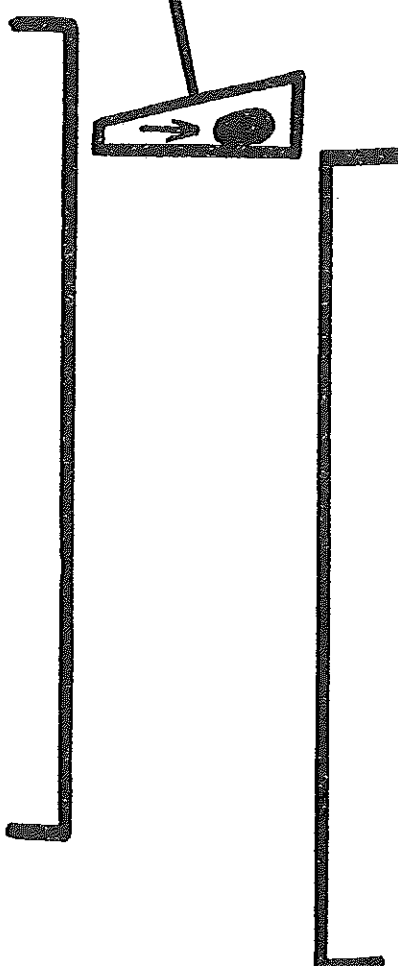
CECI EST UN VERITABLE METRONOME



JAMBE GAUCHE



DISQUE
5°
LOMBAIRE



J. DROITE

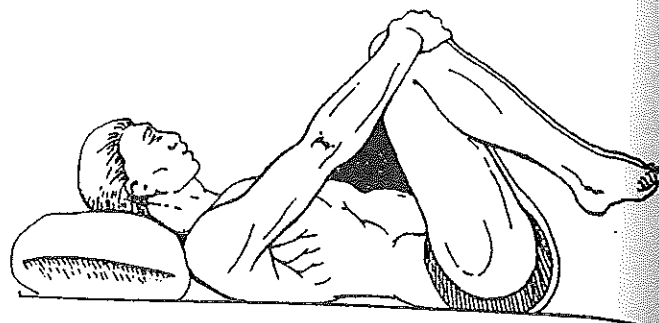
J. GAUCHE

C H A P I T R E

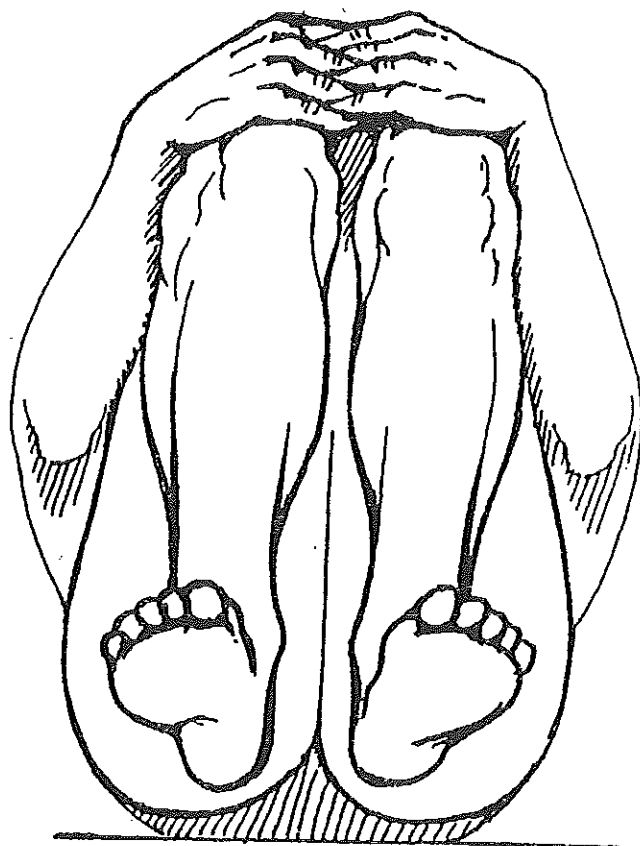
18

P O S T U R E S

POSTURE POUR LE DOS

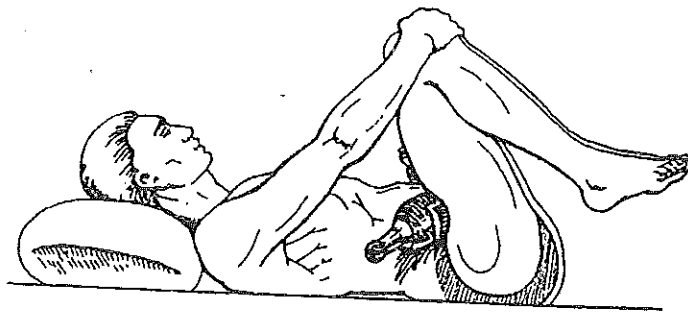
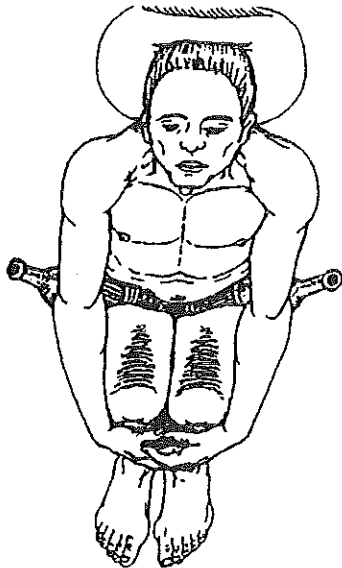
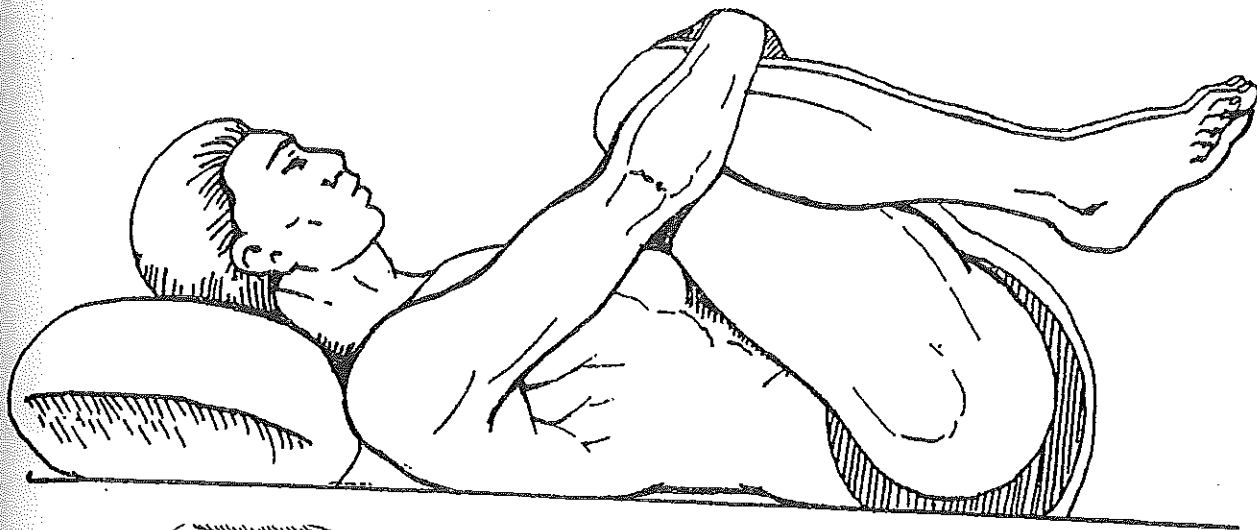


ATTENTION CETTE POSITION CORRESPOND A CERTAINES MORPHOLOGIES OU PATHOLOGIES. EN EFFET SI LES GENOUX NE DESCENDENT PAS NATURELLEMENT SUR LA POITRINE, C'EST QU'IL Y A CONTRACTURE FESSIÈRE, PERTE DE L'AMPLIATION. INFIRMATION OU INFIRMITÉ.



On peut faire cette posture seul. Mais si le dos n'a pas été massé, il ne faut pas rajouter de poids, car les muscles du dos, sollicités, n'auront pas été inhibés, et regimberont. Un muscle détient en quelque sorte sa personnalité propre. Il échappe au contrôle du cerveau dans le cas d'une crampe. Il échappe au contrôle du système nerveux neuro-végétatif par la contracture qui s'installe pour des mois, des années parfois. Une contracture est une mémorisation. Par le point 4 VC, on lance un message, mais le muscle ne répond pas de suite ni sous le massage qu'il faut donc en regard de la susceptibilité (le foie est la susceptibilité et le muscle), aménager diplomatiquement mais ferme. Si vous tirez sur vos bras, vous mobilisez votre système loco-moteur. Le dos ne se détendra pas. Par un phénomène de capillarité (c'est un système hydraulique) le nucléus retournera au début quelque peu dans sa loge. C'est le temps qui compte : 10 minutes.

POSTURE DU DOS



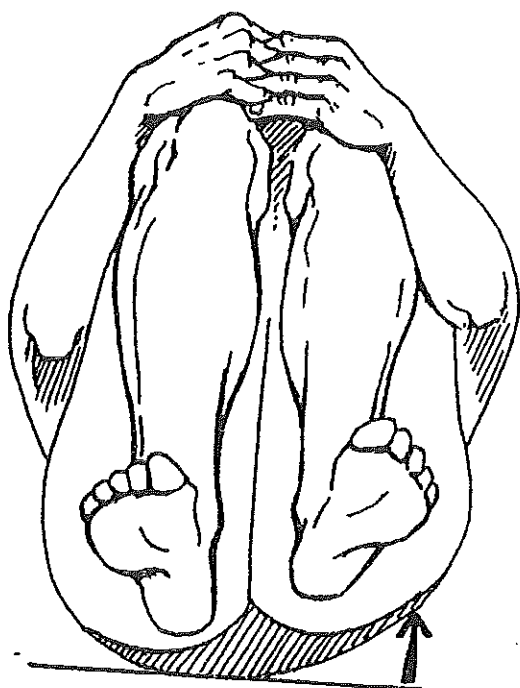
ICI LA MORPHOLOGIE DU SUJET LE DISPOSE DE TELLE FACON QUE SES CUISSES TOUCHENT LA POITRINE D'EMBLEE ET DONC LE MOUVEMENT QUI ETIRAIT ENTRE FESSES CUISSE POSTERIEURES ET DOS, LES MUSCLES RETRACTES, N'EST PLUS CORRECTIF.

ON DISPOSE DONC DES BOUTEILLES DANS LE CREUX DE L'AISSNE (voir dessin) AFIN DE CREER UN APPUI SUR LA RESISTANCE DUQUEL LE DOS ET LES CUISSES SONT RENTRÉS EN ANTAGONISME.

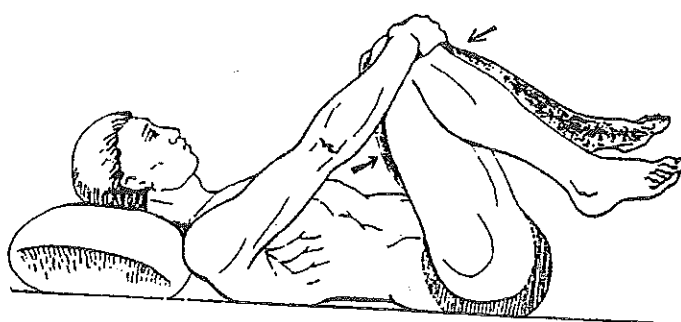
CAR CE MALADE-LA N'EST PAS PLUS EPARGNE QU'UN AUTRE, DU MAL DE DOS.

ON PEUT APRES MASSAGE RAJOUTER DES POIDS.

POSTURE DU DOS

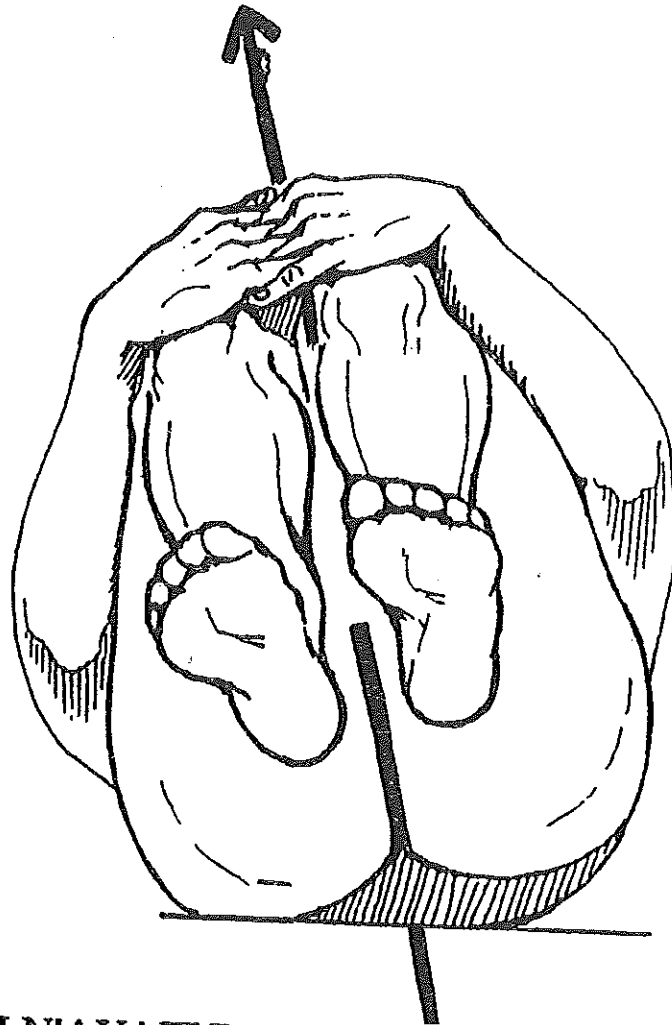


SUR DES TISSUS PLUS EVASES
PUISSANTS OU MOUS IL FAUT
GARDER COMME REPERE LE
TRAIT PERPENDICULAIRE QUE
TRACE LE COTE INTERNE DES
DEUX CUISSES JOINTES.



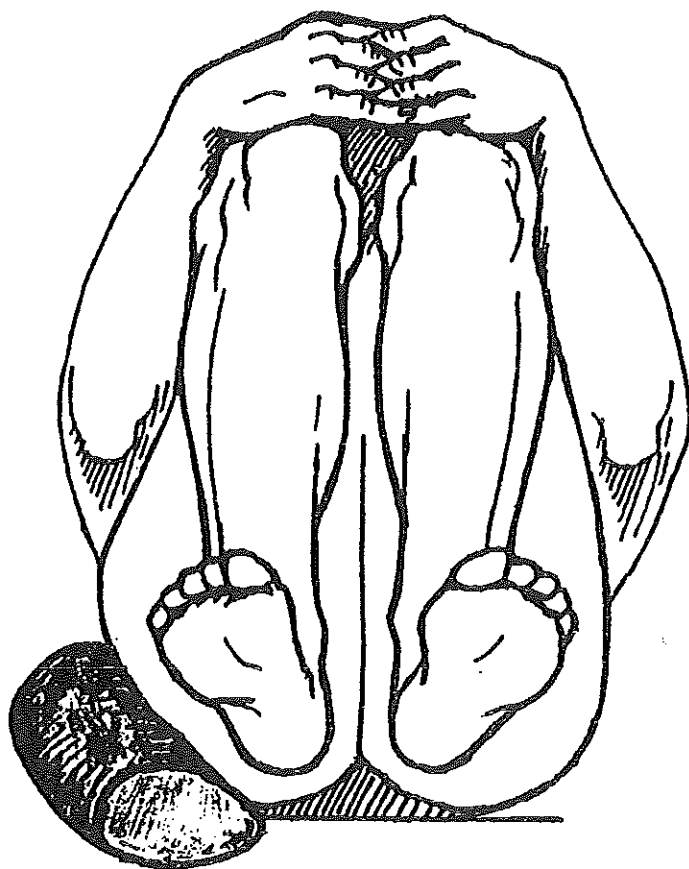
AYANT RECU LE CONSEIL D'OBSERVER LA POSITION
FOETALE VOUS IRIEZ AINSI RÉPÉTANT QUE
LA POSITION FOETALE DEGAGE LE DOS...ALORS
QU'EN RÉALITÉ, C'EST TRES DANGEREUX.
CAR VOUS DEVEZ PENSER QUE LA PERSONNE DÉVIÉE
DANS LE DOS L'EST D'UN SEUL COTE QUI RESULTE
D'UNE CONTRACTURE COTE OPPOSE.
LES RÉTRACTIONS SUR LESQUELLES VOUS ALLEZ
TIRER (relativement) DANS CETTE POSITION, VONT SE
DEGAGER PLUS VITE DU COTE NON CONTRACTÉ.
ET LE MALADE VA DESCENDRE UNE JAMBE PLUS VITE
QUE L'AUTRE. VOUS DEVEZ DONC VEILLER A CELA,
QUITTE A METTRE UN POIDS SUR LE GENOU QUI
RESTE LE PLUS HAUT. LA HAUTEUR DIFFERENTE D'UN
PIED L'AUTRE N'EST PAS A CONSIDERER.
LA POSITION DES PIEDS DEPEND DES GENOUX. AUTRE
AFFAIRE.

POSTURE DU DOS



CE SUJET QUI N'AVAIT PAS PROTESTE QUAND ON L'AVAIT MIS DANS LA POSITION IDEALE DE DEPART (comme d'arrivée), DEPUIS DES ANNEES SE TROUVE DEPLACÉ, NON SEULEMENT PHYSIQUEMENT, MAIS AUSSI EN REGARD DE CE QU'ON APPELLE SON SCHEMA POSTURAL, C'EST-A-DIRE DANS SA TETE. IL EXISTE DES FIBRILLES NEURO-MUSCULAIRES QUI RECELENT LE SENS DE L'ESPACE. (Leur compression implique lorsqu'on a un pansement au pied ou pouce, que l'on s'y heurte sans cesse). MALGRE LE MASSAGE, LE FEU DU REIN ET LES MOXAS DU DOS, LA CONTRACTURE UNILATERALE RESISTE QUAND LA LAXITE DE L'AUTRE PARTIE EXCELLE, EXCEDE. ET LE SUJET FUIT, JURANT SES GRANDS DIEUX QU'IL N'A PAS BOUGE. "D'AILLEURS IL LE VOIT BIEN...". IL PRETEND EN DEHORS DE TOUTE DISCUSSION. IL FAUT PREVENIR LE MALADE SURTOUT SI VOUS VOUS MASSEZ EN FAMILLE. NUL N'ETANT PROPHETE EN SA FAMILLE, JE LAISSE A MEDITER L'AMPLEUR DE LA DISCUSSION.

POSTURE DU DOS

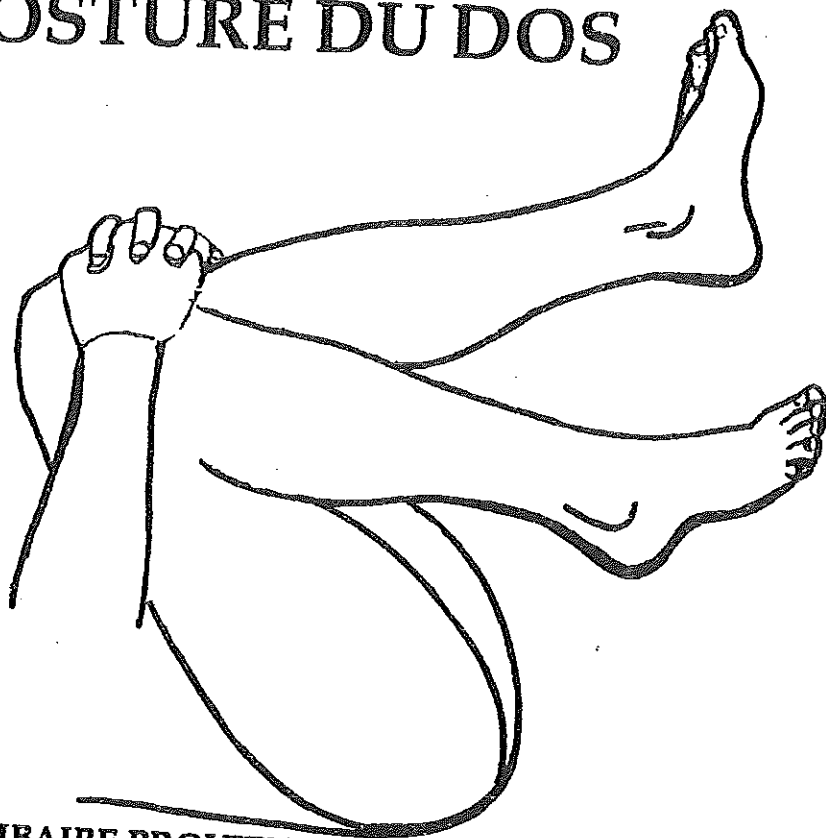


La précédente posture, montrée du doigt, déclenche des protestations de la part du sujet véhément, parce que de bonne foi.

Il va falloir passer à la remise en place, le plus près possible de la première posture avec laquelle le patient était en accord parfait; Avec ce poids dur; un coussinet serait moins précis et fluctuant.

Les familles sont trop familières, mais le masseur - sous tutelle du médecin - est tout autant difficilement prophète. Car remettre en place des segments tordus, c'est tordre. Détordre, c'est tordre dans le sens inverse. Et vous aurez beau mettre une glace pour que le patient se voie droit, il dira tout de même : " je sens bien que vous me tordez". Les coussins mous sont idéaux pour la rééducation, mais laisseront moins précises les appréciations de remise en place. Celle du masseur et celle du massé.

POSTURE DU DOS



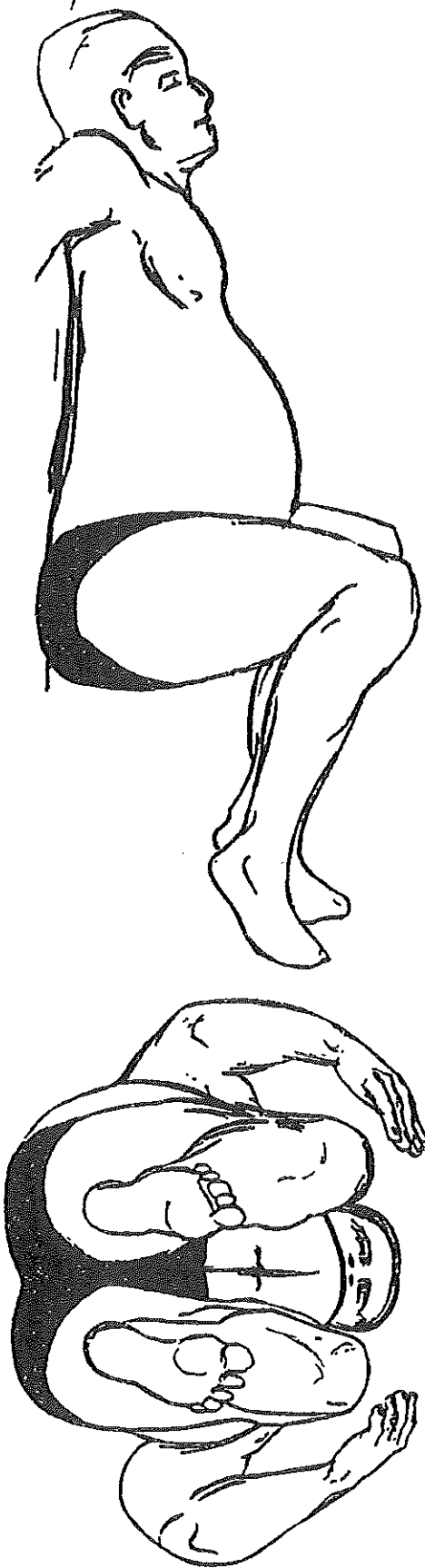
LE DOS LOMBAIRE PROVIENT OU PRODUIT DES INCIDENCES A DISTANCE. LES POSTURES PRECEDENTES IMPLIQUAIENT LE DOS LOMBAIRE SEUL. ICI L'UN DES GENOUX - DONT LA REEDUCATION EXPOSE LES LOMBAIRES - NE POUVANT PARFAITEMENT PLIER, IL FAUT METTRE LA PRESSION PLUTOT SUR LUI ET ASSEZ HAUT. MAIS AVEC LES MAINS, SI, ENTRE TEMPS, LE GENOU A ETE SOIGNE, MAIS MANQUE DE QUELQUES DEGRES. SANS DOULEUR. ALORS ON SERAIT BIEN INSPIRE D'Y METTRE UN POIDS.



CAR QUAND IL Y A EN JEU (OPPOSE) GENOUX ET DOS, ON NE TRAITE NI LE DOS NI LE GENOU MAIS TOUT L'APPAREIL : GENOU, VERTEBRES ET SACRO-ILIAQUE.

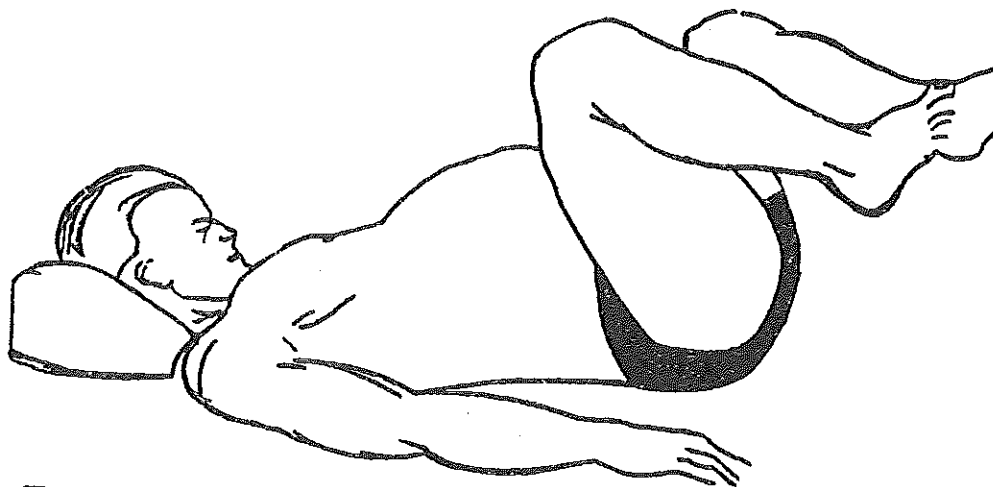
POSTURE PROTECTRICE DU DOS

SES JAMBES A CAUSE DU VENTRE NE PEUVENT DESCENDRE SUR LA POTRINE. SI ON A BIEN COMPRIS LA POSTURE, ELLE DEVIENT INOPERANTE COMPTÉ TENU DE LA MORPHOLOGIE DU SUJET. REGARDEZ LES CUISSES, ELLES SONT A ANGLE DROIT. VOUS NE FERREZ GUERE MIEUX, MAIS IL VOUS EST DEMANDE DE MAINTENIR UNE SOLICITATION MINIMALE.

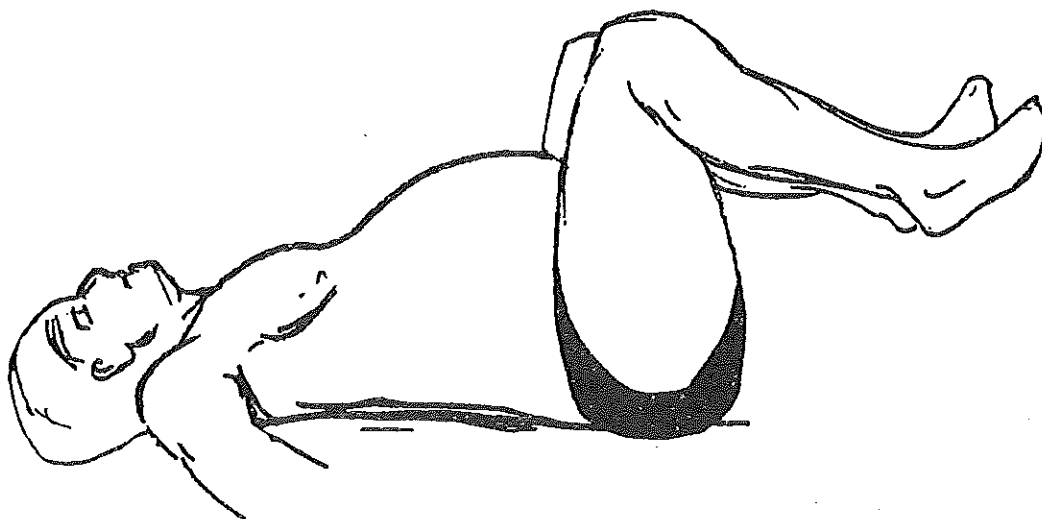


TOUS CES COSTAUDS SONT TRÈS MAL MASSÉS. IL FAUDRAIT AVOIR LEUR POIDS.

PERSONNES FORTES POSTURE

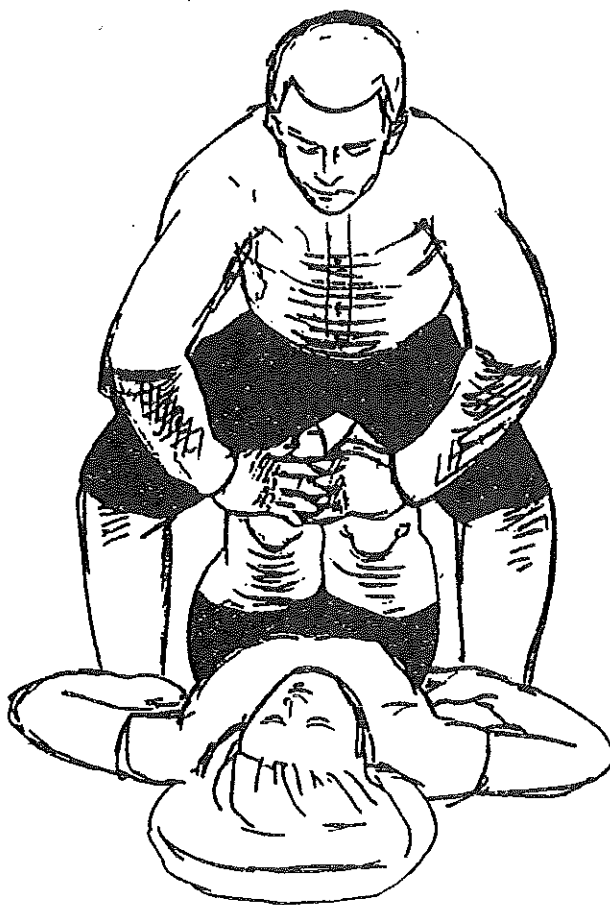


IL FAUT LUI RETIRER L'OREILLER, CE QUI CONTREDIT LES CONSEILS DONNES AU DEBUT DES COURS : A SAVOIR QUE LES GENS CONGESTIFS, AGES, HYPERTENDUS NE DOIVENT PAS ETRE MIS LA TETE EN BAS. ON NE TENTERAIT PLUS RIEN. IL FAUT DONC LES METTRE TETE A PLAT ET SURVEILLER. LE MASSAGE VIENT D'ETRE FAIT APPELANT LE SANG EN BAS ET EN SURFACE. CE SONT LES MEILLEURES CONDITIONS POUR CE CAS.



VOUS VOYEZ DES LORS LES CUISSSES SE REPLACER EN UNE MEILLEURE SYMETRIE ET LE MALADE RESPIRER TRANQUILLEMENT.

LES PERSONNES FORTES POSTURE



C'EST PRESQUE ASSIS MAIS CAVALIER DE FER SOIT CONTROLANANT SES PRESSIONS, QUE LE SOIGNEUR RAMEUTE D'ABORD LES 2 GENOUX L'UN VERS L'AUTRE. PUIS IL S'ASSIED UN PEU PLUS SUR L'UNE OU L'AUTRE PARFOIS SELON QU'ELLES NE SE PLACENT PAS SYMETRIQUEMENT.

J'AI DU PRENDRE UN MODELE MAIGRE POUR QUE L'ON PUISSE VOIR LES DOIGTS ENGAGES DANS LE TRAVAIL DE RESSERRAGE DES GENOUX AINSI QUE LA LIBERTE DE M'APPUYER PLUS SUR L'UNE DES JAMBES DU MALADE QUE SUR L'AUTRE.

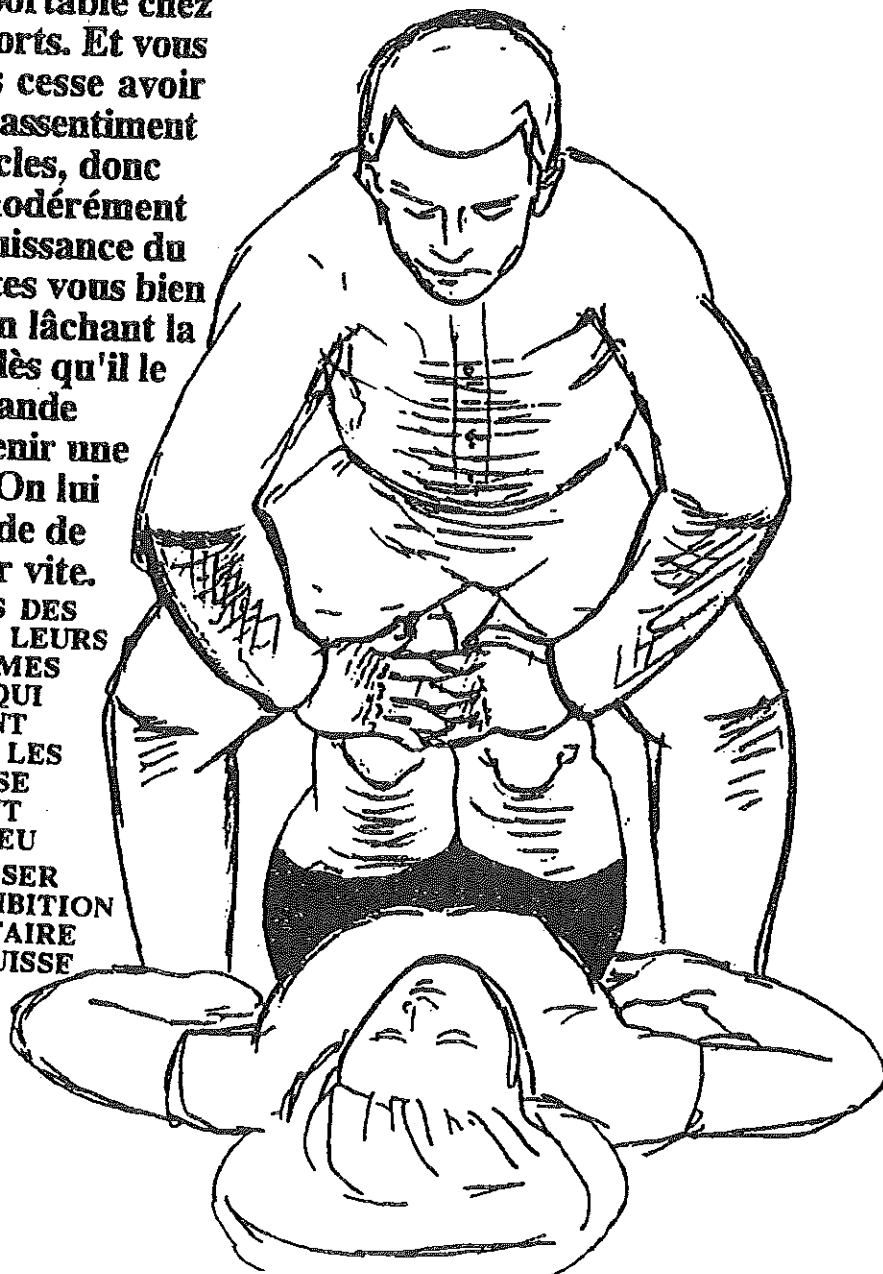
POSTURE PROTECTRICE DU DOS

DANGER. UNE DOULEUR PEUT S'INSTALLER CHEZ LE SUJET AU NIVEAU DE LA BRANCHE DU PUBIS. STOPPEZ LA POSTURE. ET DEMAIN RECOMMENCEZ. LA DOULEUR VIENDRA UN PEU PLUS TARD. IL N'Y A PAS DE FESSIERS CONTRACTES QUI NE SOLLICITENT LA SACRO-ILIAQUE. LA BRANCHE DESCENDANTE DU PUBIS EST LE MEME OS ILIAQUE.

La contrainte est très vite insupportable chez les sujets forts. Et vous devez sans cesse avoir à l'esprit l'assentiment des muscles, donc pousser modérément selon la puissance du sujet, et faites vous bien admettre en lâchant la pression dès qu'il le demande

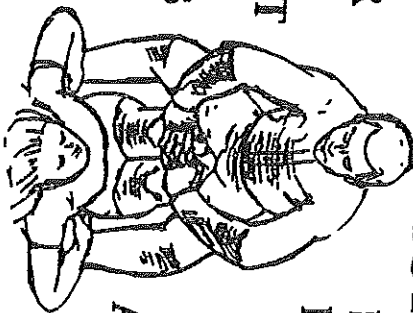
Il peut tenir une minute. On lui demande de respirer vite.

C'EST LE BAS DES LOMBAIRES ET LEURS ANTAGONISMES FESSIERS QUI REPENDENT TANDIS QUE LES NUCLEUS SE REPLACENT QUELQUE PEU IL FAUT POUSSER SANS AVOIR L'AMBITION DE VRAIMENT FAIRE RECULER LA CUISSE

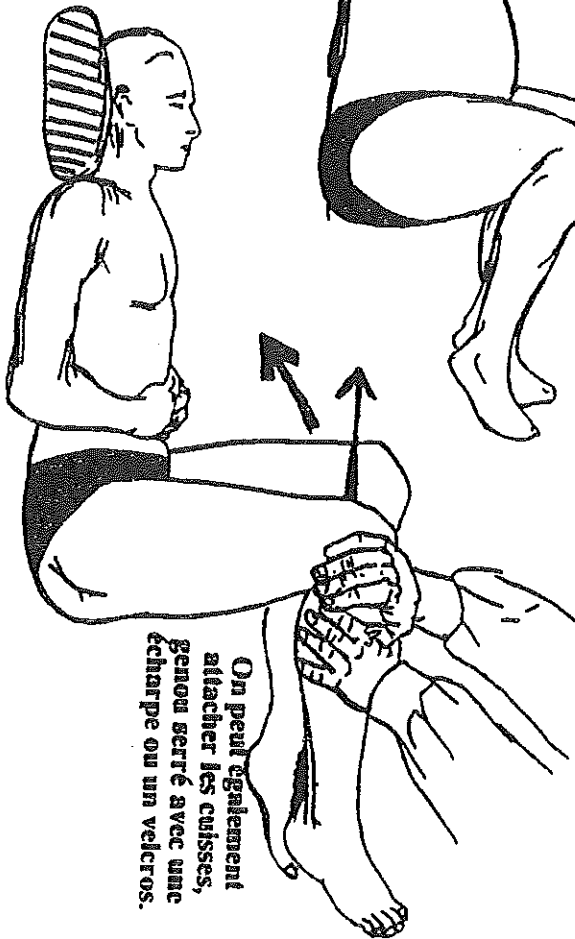
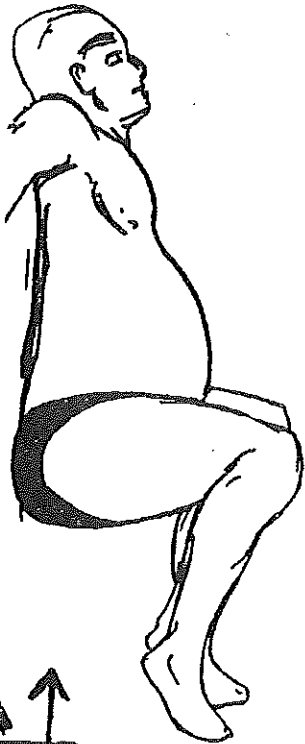


POSTURE PROTECTRICE DU DOS

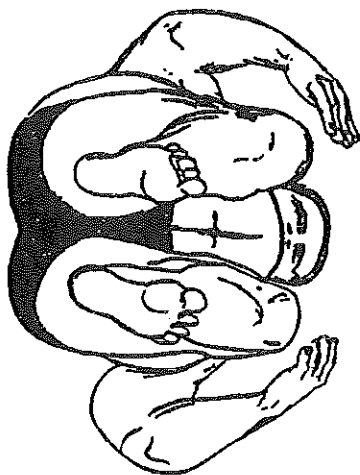
ON PEUT EGALEMENT POUSSER SUR LES 2 GENOUX ENSEMBLE LA RAIDEUR LOMBAIRE N'ETANT PAS L'EXCLUSIVITE DES GROS. LA CHOSE EST SUBTILE CAR CES PERSONNES RAIDES LE SONT PARFOIS MOINS D'UNE JAMBE QUE DE L'AUTRE



LA MEME ACTION ET DANS CES NUANCES EST A UTILISER AVEC CES RESERVES POUR LES GENS FORTS DONT LES CUISSES ET GENOUX NE SERAIENT PAS AUTANT OPPOSANTS L'UN QUE L'AUTRE C'EST LE MEME TRAVAIL.

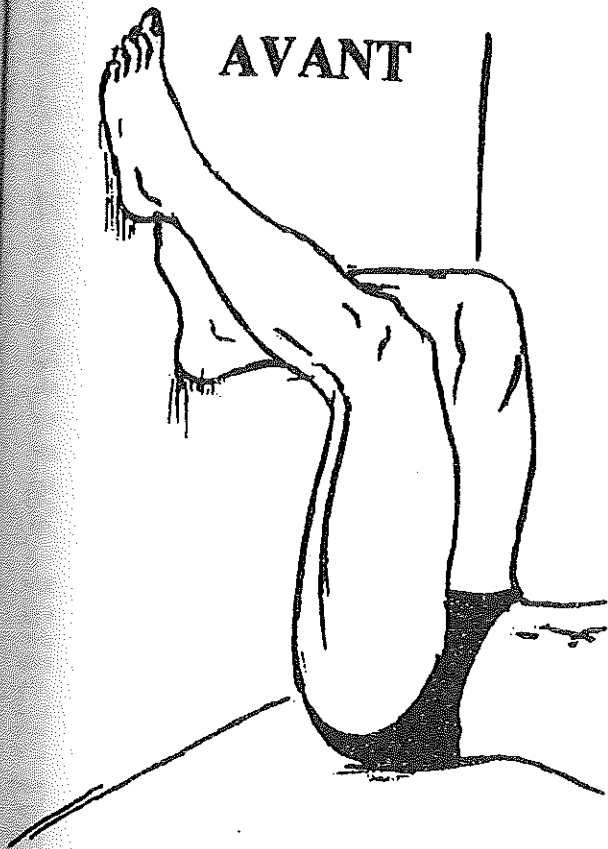


On peut également attacher les cuisses, genoux serré avec une écharpe ou un velcros.



POSTURE DANS L'ARTHROSE DE LA HANCHE DONT ON SOIGNE LE GENOU

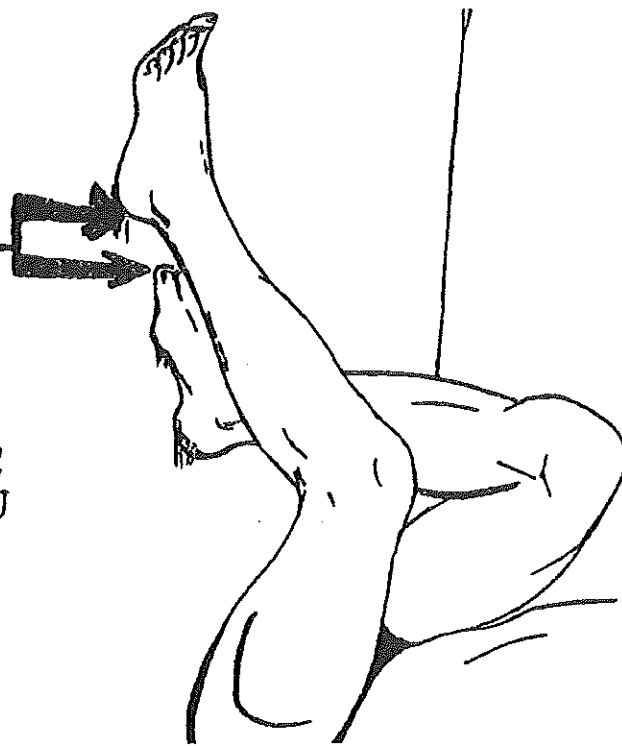
Il n'y a pas de raison pour que la coxarthrose ne soit exposée au mal de dos ou au genou. C'est dans ce cas précis le contraire.



PAR UN SYSTEME DE REPTATION SUR LES FESSES ET TORSIONS DU DOS A MESURE QUE LE MALADE SENT QU'IL PEUT AUGMENTER LA POSITION SANS TROP FORCER : IL FAUT QUE CE SOIT ACCEPTABLE PRESQUE INCONSCIENT POUR LE CORPS. CES 2 HANCHES N'ETAIENT PAS ATTEINTES OU RÉTRACTÉES DE LA MEME FACON. NI LES GENOUX; ET N'OUBLIEZ PAS QU'IL EST VENU POUR LE GENOU.

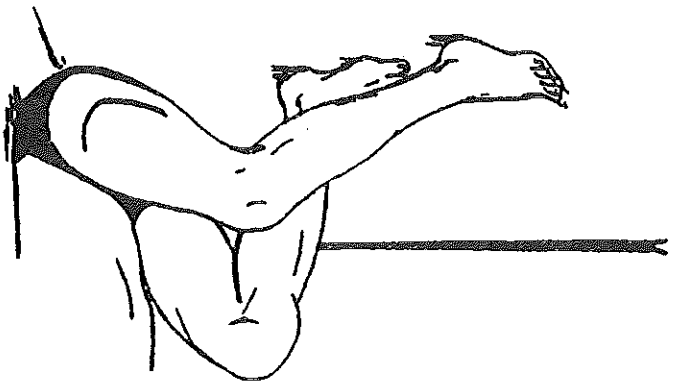
APRES

POUR CE CAS-LA UNE DIFFERENCE MEME AUSSI LEGERE LAISSE ENTENDRE QU'UNE HANCHE A BIEN VOULU CEDER ET QUE DE TOUTES FACONS LA CAMBRURE LOMBAIRE A CONCEDE QUELQUE PEU DE REMISE EN PLACE. EST-CE TOUT ? LES FESSIERS ONT ÉTÉ SOLLICITES AINSI QUE L'OBTURATEUR.



POSTURE PROTECTRICE DU DOS

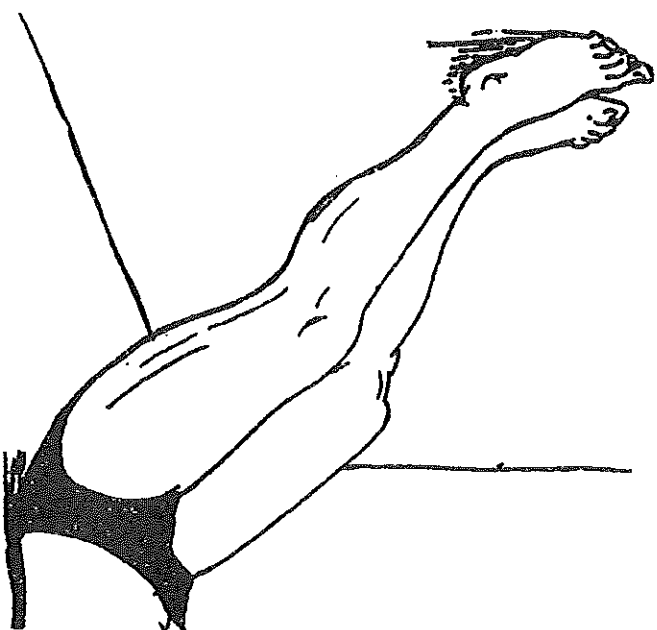
UNE HANCHE RAIDE



L'ARTHROSE DE HANCHE
PARFOIS BILATERALE
N'EXCLUT PAS QUE LE
PATIENT SOUFFRE DU
GENOU ET N'EFFECTUE
PAS POUR CELA LA
REDUCATION, LAQUELLE
EXPOSE SON DOS
(TOUJOURS SENSIBLE)

JE ME DEMANDE SI CES
CAS PARTICULIERS NE
REVESENT PAS PLUS
D'IMPORTANCE QU'UN
SIMPLE CAS DE FIGURE.

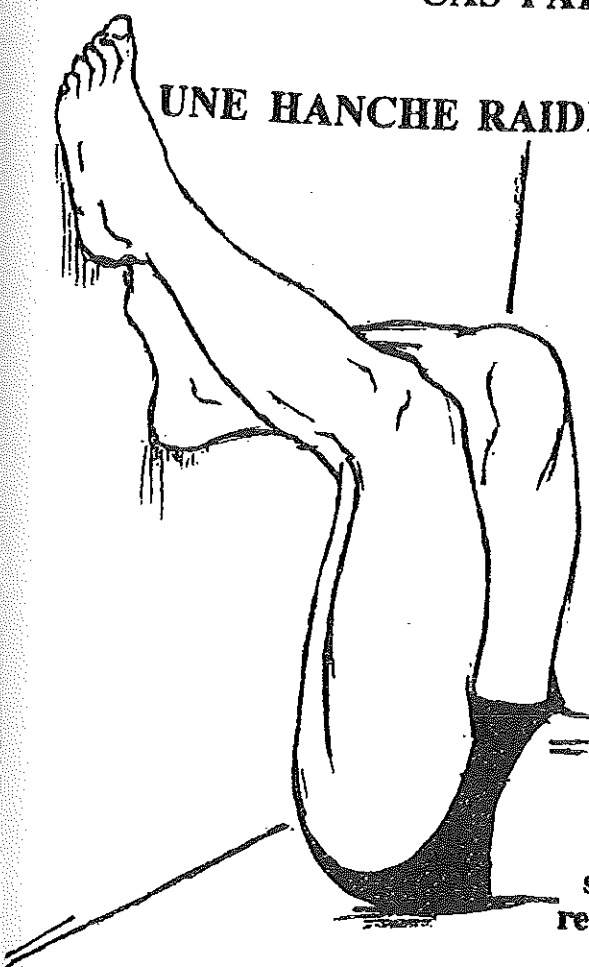
LES 2 HANCHES
RAIDES



ICI C'EST LA JAMBE QUI NE PEUT PAS DU
TOUT PLIER. FAIRE RAPPROCHER LES
FESSIERS LE LONG DU MUR A MESURE QUE
LE DOS Y CONSENT.

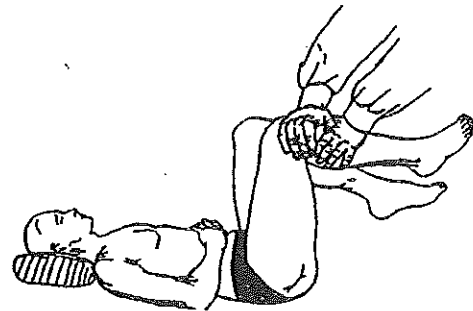
POSTURE CAS PARTICULIERS

UNE HANCHE RAIDE

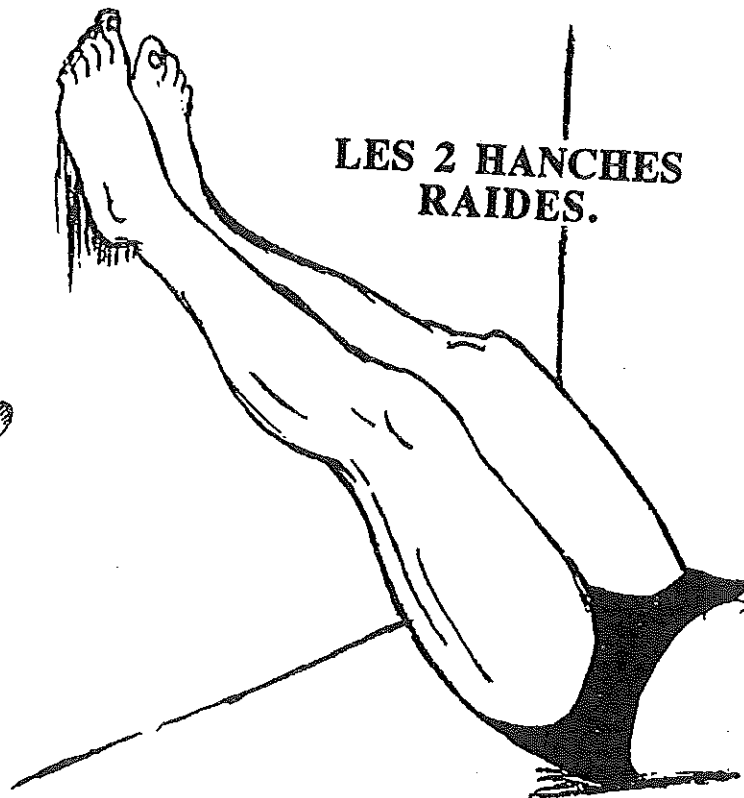


Il n'est pas exclus que cette parade qui était au départ faite pour la sauvegarde du dos après le travail sur le genou, ne soit également une bonne technique de posture pour les genoux raides, la hanche et le dos. Envisagée comme telle, il faut alors préconiser le massage préalable des genoux et même adducteurs. On peut redoubler les objectifs de cette posture, en attachant et resserrant les deux cuisses ensemble avec un velcros. Ecouter alors les limites du malade c'est lui qui règle la tension, la pression et le temps. N'excédez quand même pas dix minutes et pour n'avoir pas de surprise ou réaction trop forte, faites remuer et détendre toutes les 3 minutes.

CETTE RAIDEUR
UNILATERALE
EVOQUE AUSSI
L'ARTHROSE
DE LA HANCHE
SANS EN EXCLURE
LE GENOU

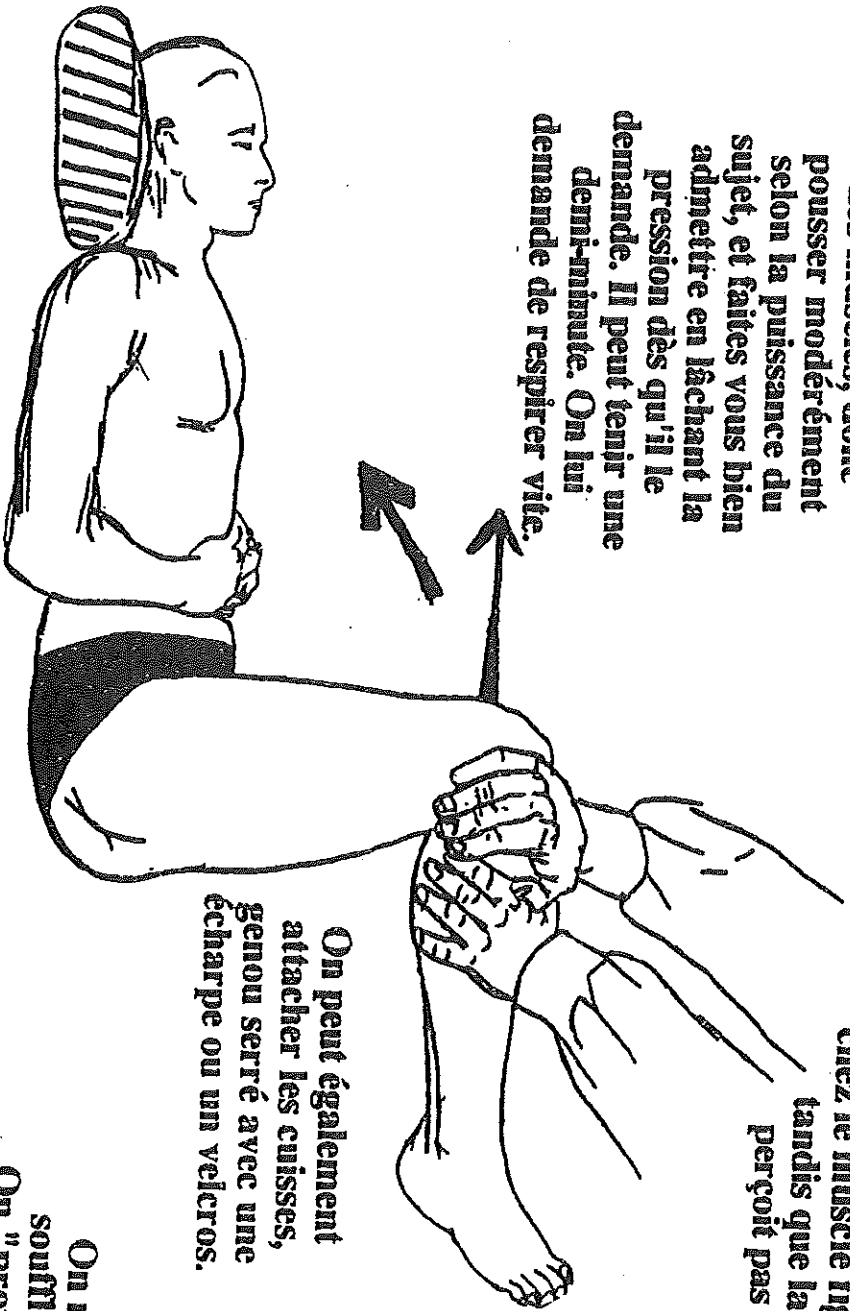


LES 2 HANCHES RAIDES.



POSTURE

La contrainte est très vite insupportable chez les sujets forts. Et vous devez sans cesse avoir à l'esprit l'assentiment des muscles, donc pousser modérément selon la puissance du sujet, et faites vous bien admettre en lâchant la pression dès qu'il le demande. Il peut tenir une demi-minute. On lui demande de respirer vite.



Il faudrait pousser comme cela. On sera bien aise d'avoir pu sentir céder un peu la cuisse dans cet axe, selon que les fessiers voudront bien consentir. Usons de diplomatie, car pousser peut laisser établir une nuance agressive chez le muscle figé dans de vieux réflexes; tandis que la posture immobile ne perçoit pas l'effort du soignant.

On peut également attacher les cuisses, genou serré avec une écharpe ou un velcros.

On relâche, on reprend souffle et on recommence. On "propose" de recommencer

CHAPITRE

19

REEDUCATION

LA REEDUCATION DU DOS

GENERALITES

Je ne connais pas de gens sincères et mêmes appliquant d'autres théories que la mienne, qui ne soient - en finalité - d'accord sur ce thème. Une fois la remise en place effectuée, c'est la rééducation et la remusculation qui vont entériner tout résultat, et maintenir la contention. De là à signifier que toute faiblesse du dos entraînera une surveillance gymnique toute la vie...

Et pourquoi pas cette hygiène, qui me semble une loi, car la gymnastique segmentaire que je propose, est la même pour tout le monde. Ce qui ne signifie pas qu'elle doit s'effectuer au même tempo pour les uns que pour les autres. On pense tout de suite aux vieillards, aux lourds handicapés, cardiaques, etc...

Je pense qu'on ne peut muscler une femme que prudemment. Jamais pendant les jours de règles ou d'ovulation, ni pendant la grossesse, bien sûr.

Un fumeur est en danger quand il fait des abdominaux. Il s'y exposera difficilement, et s'il est grand fumeur, il y a longtemps qu'il a renoncé au sport. Si le cas se présentait - j'en ai vu - il serait alors conseillé de n'effectuer pas de sport si on fume. On dilate encore plus ses alvéoles pulmonaires pour les encrasser plus profond...

Ces mêmes raisons me font prendre pitié pour les gens méritants qui courent dans Paris, le long des voitures pour prendre encore plus de ces airs viciés et cancérigènes...

Et puisqu'on y est, courir le matin des kilomètres et rester ensuite debout toute une journée avec l'acide lactique dans les jambes est un non sens, où la bonne volonté récolte un résultat pitoyable : dos, varices, oedèmes, hémorroïdes etc...

LA REEDUCATION DU DOS

GENERALITES

Pendant chaque mouvement, chaque muscle est contrôlé par un muscle antagoniste qui le freine ou lui donne précision. Dans des groupes musculaires importants, ou à propos de segments opposés, la maintenance des os en place relève de ces antagonismes et complémentarités.

Très élémentairement exprimé : un muscle est chargé de rapprocher ou d'éloigner deux os. Mais certaines fonctions et gestes jouent sur des groupes musculaires entiers.

De bons médecins, cliniciens, orthopédistes ont observé que toute personne opérée du ventre souffre du dos un jour ou l'autre. L'expérience nous en a fait convenir. Mais on peut en déduire aussi que les gens démusclés, fatigués, ceux qui ont un abdomen trop gros, illustrent aussi bien que les muscles du ventre tiennent le dos. Je n'oublie pas que la circulation de retour des jambes est parmi d'autres raisons, impliquée par la tonicité des muscles abdominaux.

Et j'ai vu des opérations de longues varices soulager le dos du poids qu'imposaient des varices d'un cm² à la base du pied. Vous multipliez cela par un mètre, et sur chaque jambe ! Et vous verrez ce que les lois de la physique vous traduisent du poids qui en résulte...

Voilà des dos inguérissables si on n'a pas traité l'origine et allégé cette véritable charge. Je n'oublie pas non plus que des vergetures sont des cicatrices. Concept occidental. Et que ces cicatrices interrompent les trajets énergétiques de certains méridiens. Concept traditionnel chinois. Certains méridiens lésés, bien au-delà de toute participation territoriale du dos ou du ventre sont cités en Chine, comme étant à l'origine des lumbagos, pour ne pas dire plus.

LA REEDUCATION DU DOS

GENERALITES

On incitera les accouchées récentes, une fois leur règles revenues, à traiter leur ventre comme pour une rééducation post-opératoire. Et pour que la physiologie soit respectée, avec une progression encore plus douce que pour un opéré. Car l'opéré est sanctionné s'il démarre trop vite, violemment, même parfois au premier mouvement à l'endroit de l'intervention. Ce qui n'est pas lisible sur la jeune et énergique maman, qui ne sent pas toujours cette fragilité des tissus et organes qu'il faut replacer, retonifier et nourrir par le retentissement de la fonction gymnique.

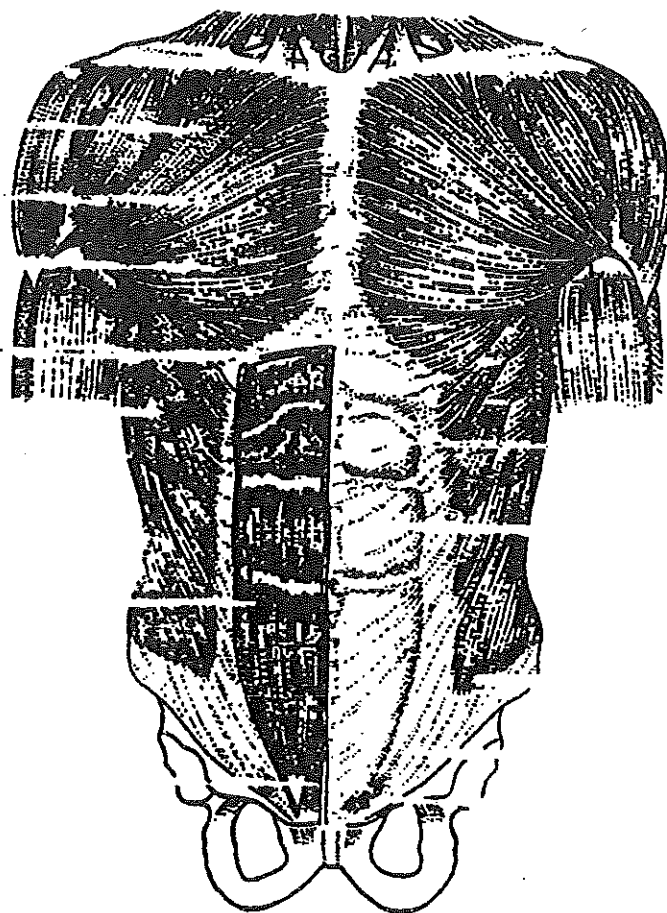
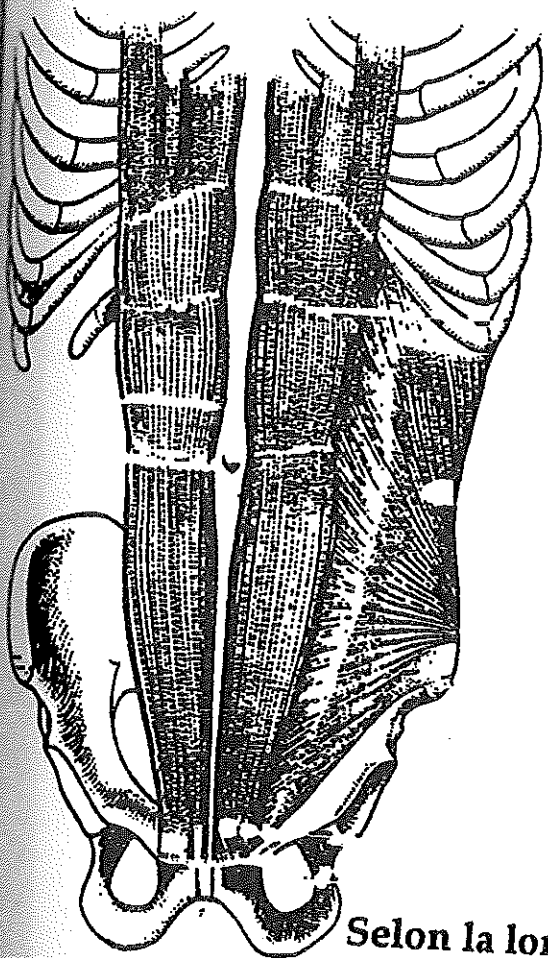
Inutile de préciser que cardiaques, grands âges et grands malades doivent être rééduqués en accord avec le médecin qui les suit.

L'honnêteté d'un système qui en garantit la compétence n'est pas seulement d'éviter les risques au patient, mais en soi, préventivement, de ne pas même les envisager - aussi minimes soient-ils. Cette règle de conduite est une sécurité.

Si à petits pas de toutes façons, et pour tous, vous n'alimentez pas un muscle par une légère sollicitation progressive, vous n'obéissez pas au diagnostic. Le muscle que vous sollicitez n'existe presque pas. C'est pour cela que le malade est chez vous. Sans parler des hernies et déchirures possibles, les façons de muscler vite et fort, si elles ne provoquent rien, n'ont pas pris le temps de changer la morphologie du sujet. Si bien que lorsqu'il arrête l'artifice, lui-même retombe et vous voilà placés devant la petite inexactitude des culturistes et de la gonflette qui - lorsqu'ils s'arrêtent - (pas tous bien sûr) se prennent des chairs molles.

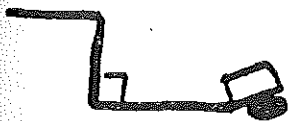
Ainsi à petits pas, vous illustrerez l'adage qui souligne que la fonction fait l'organe. C'est vrai également pour le muscle.

REEDUCATION MUSCLE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN



Selon la longueur des jambes la position
et le degré changent d'un individu l'autre.

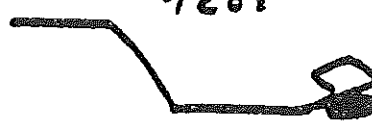
90°



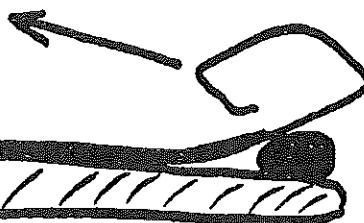
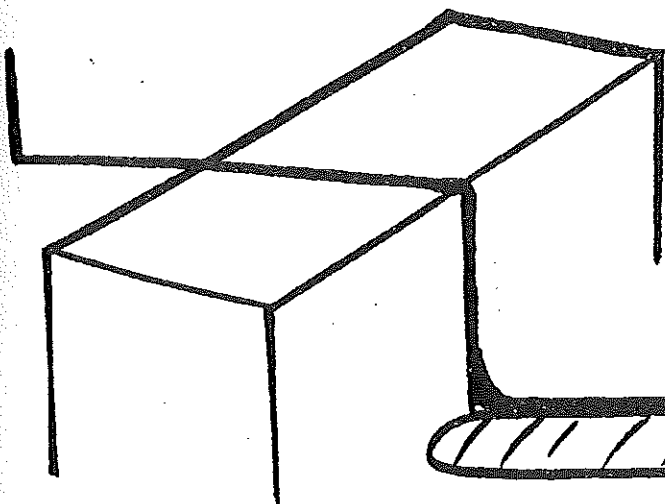
110°



120°



L'idéal est de se coucher
en travers du lit, par terre
avec des coussins bien
rembourrés, et de coincer
les jambes sous le sommier.
Des poids lourds sur les
jambes écrasent par
trop le mollet.



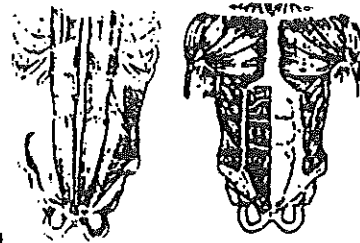
REEDUCATION

Précisions anatomiques voir dessin du grand droit
et petits inconvénients

Comme souvent, il existe des muscles nobles autour desquels se rattachent d'autres muscles latéraux. Le cas du grand droit de l'abdomen est flagrant. Nous l'avons désigné dans la fonction des maintenances du dos, si important quand il est coupé ou distendu. Il est en effet antagoniste de la colonne vertébrale jusqu'au cou. Cf. dessin.



Il est impossible de lever la tête sans contracter le grand droit au-dessous du nombril



Les muscles obliques convergent latéralement vers lui. On le voit s'attacher comme une main posée sur les côtes devant la poitrine.

1 - Quand nous commencerons la rééducation même douce, les tendons encore frêles, malgré qu'ils ne travaillent qu'un jour sur deux, auront tendance à devenir douloureux. Même après le moment qui consiste à lever la tête comme pour regarder le nombril (dessin). En effet, un tendon qui ne travaille pas se dessèche jusqu'à parfois se calcifier; il travaille trop, il peut se décoller. La juste mesure d'une sollicitation nouvelle, éveillera des douleurs un peu poignantes sur le devant de la poitrine et le malade béotien se verra déjà cardiaque... Il faut l'avertir avant. Et dans ce cas-là, attendre deux jours pour que cela passe, plutôt qu'un. Car je le rappelle, la rééducation, c'est tous les 2 jours.

2 - A-dessous de ce muscle, un peu même zone, se trouve l'estomac que l'on va compresser. Ce sera très peu car nous sommes avertis de cette incidence. De petites acidités de l'estomac peuvent se produire. Prévenir le malade et passer, calmer ces acidités d'estomac en frottant le point TSRI 34
Estomac : 2 distances au-dessus de la rotule.

REEDUCATION

Précisions anatomiques voir dessin du grand droit
et petits inconvénients

3 - Ce même muscle grand droit de l'abdomen se termine sur le pubis, recouvrant une partie des zones génitales et gynécologiques des femmes.

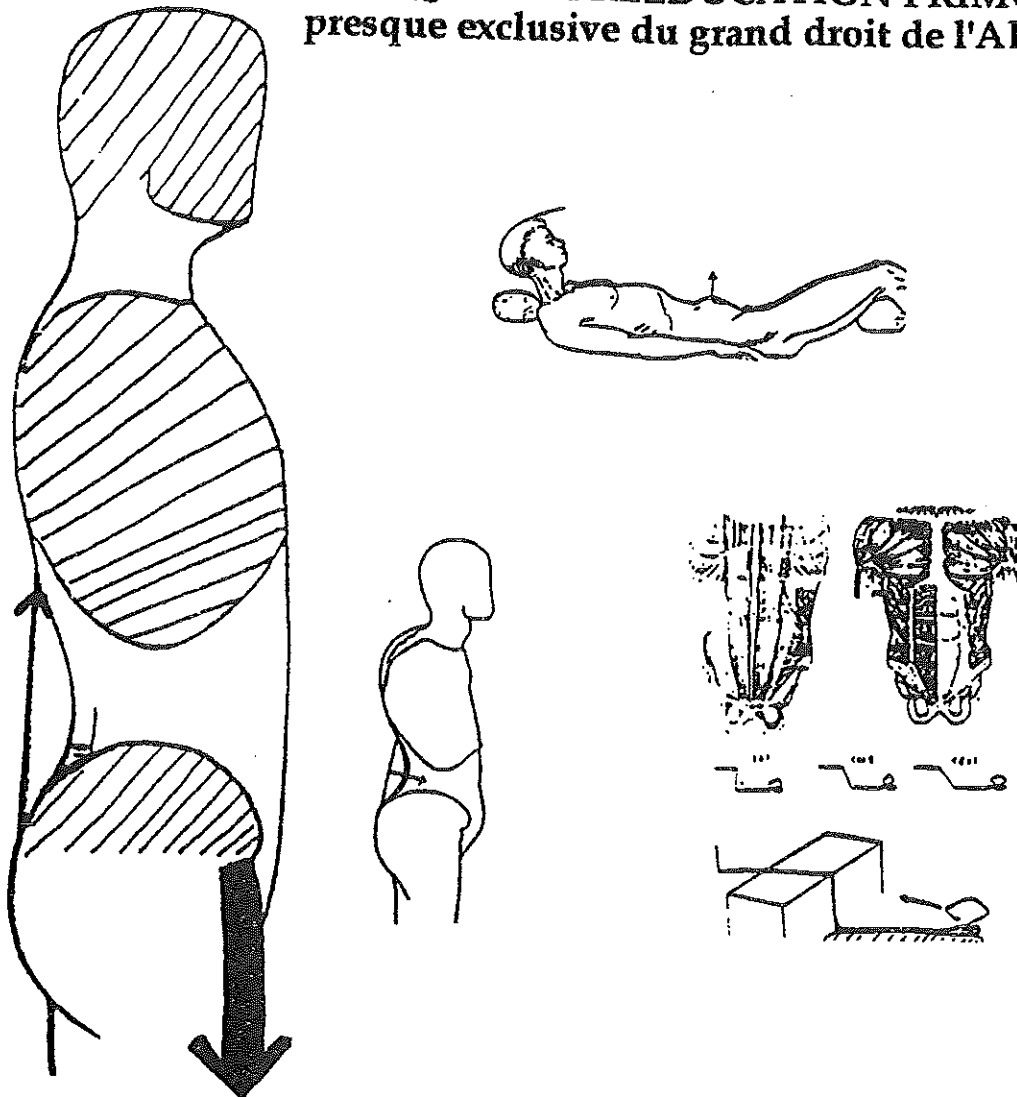
Solli cité par les contractions les plus prudentes, il saturera de temps en temps et on devra attendre deux jours pour recommencer. Mais cette pression sur les ovaires inquiète et il faut prévenir d'avance. Quand on passera aux grands mouvements, on observera des règles un peu douloureuses au début. Dans le bassin non musclé, tout se plaçait et se dilatait sans encombre.

Les résultats obtenus ont quelques petits inconvénients compréhensibles si on les explique bien. Ils disparaîtront. Pour ce genre de réflexe, il faut masser la cuisse externe et la fesse, et on soulage généralement une grande part des douleurs de règles.

4 - Derrière la nuque, depuis longtemps pincée et que vous soignez sans préparation puisque vous vous êtes occupé surtout du dos, des étirements favorables s'effectuent. J'ai expliqué précédemment que ce mouvement rééduque TOUTE LA COLONNE VERTEBRALE. Donc, il peut se produire de petits incidents locaux, mais très souvent une sorte de pression derrière la tête, niveau attache du cou et occiput, ainsi qu'une petite surdité ou bourdonnement. Ils ne sont pas dûs à une congestion de la zone comme n'importe quel bétotien pourrait penser en se paniquant. Cela s'adaptera passés quelques jours.

5 - Toutes les 3 semaines, les chiffres qui changent pour chacun selon les critères : âge etc... redeviennent durs à maintenir. C'est un bon renseignement : les tendons étant plus assouplis, le muscle devient plus long, l'effort devient plus dur.

POURQUOI LA REEDUCATION PRIMORDIALE presque exclusive du grand droit de l'ABDOMEN



Comme il est impossible de lever la tête sans contracter cette même partie du ventre, on peut déduire par l'épreuve que le muscle grand droit de l'abdomen est également dans sa fonction un muscle du cou.

C'est bien pour cela qu'il faut également déduire que toute personne opérée du ventre expose ses vertèbres cervicales.

Nous le savions en considérant la colonne vertébrale comme un système d'amortisseurs entre ses différentes courbes.

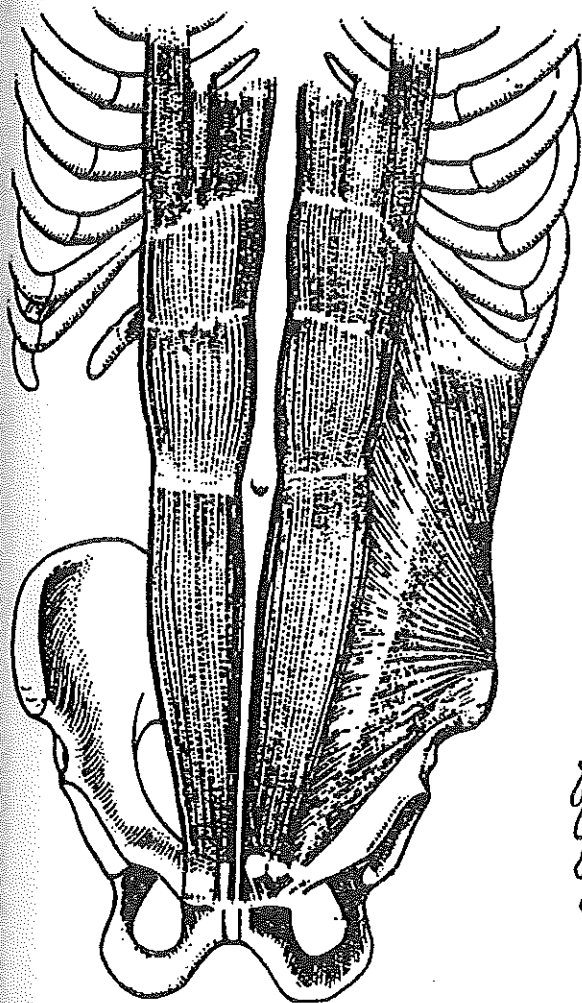
Mais nous le savons maintenant par la pathologie observée et " L'ANATOMIE DU VIVANT ".

DEDUCTION : La rééducation des vertèbres cervicales sera la même que la rééducation abdominale qui consolidait le dos lombaire.

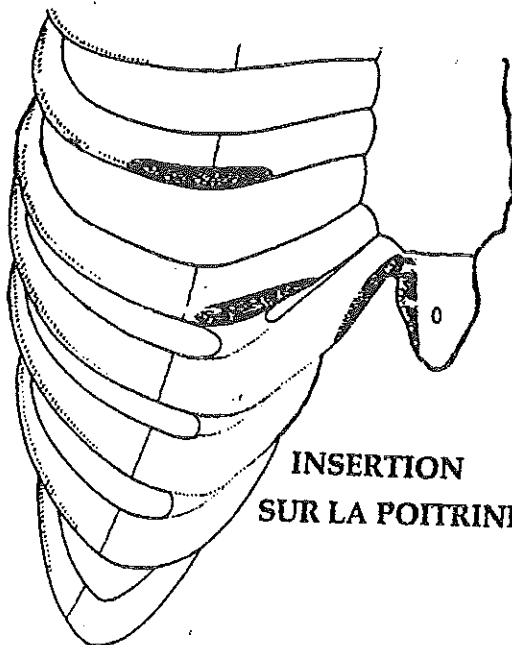
Donc la tonicité du ventre gère la bonne tenue de
TOUTE LA COLONNE VERTEBRALE.

MAIS SI ON N'A PAS GUERI LE GENOU : RIEN N'EST FAIT.

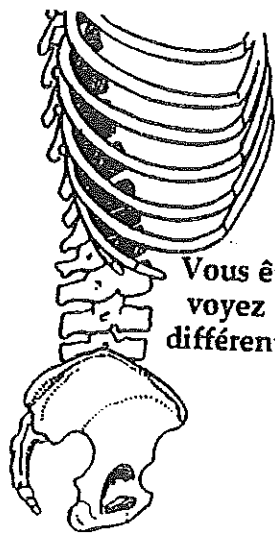
LE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN. Précisions.



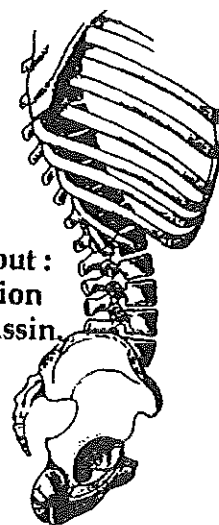
Vous êtes couché jambes repliées à angle droit. Ainsi



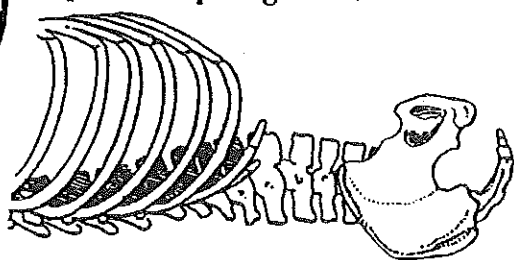
INSERTION SUR LA POITRINE



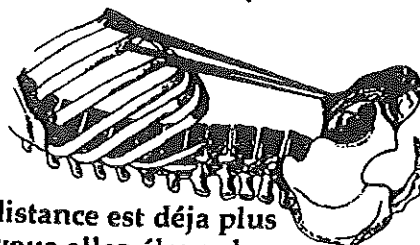
Vous êtes debout : voyez la position différente du bassin.



La poitrine est pleine la distance poitrine pubis est plus grande.



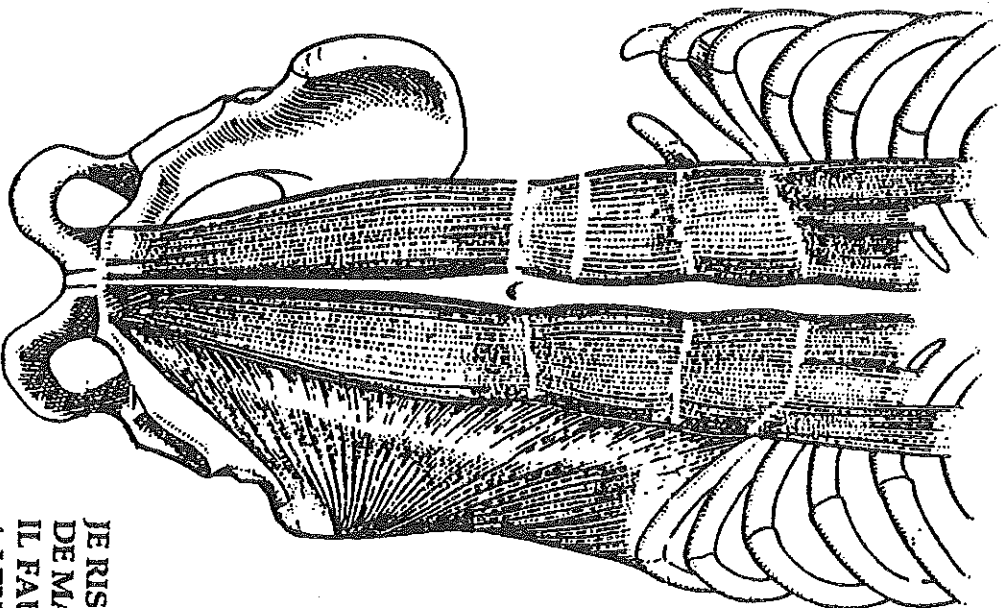
Dans cette position le rôle du grand droit sera de tirer le bassin, en tirant en même temps sur la poitrine pour les rapprocher. En vidant les poumons, on diminue la distance.



Poitrine vide la distance est déjà plus courte et plus vous allez élever le menton, toucher genou, plus cette distance raccourcira.

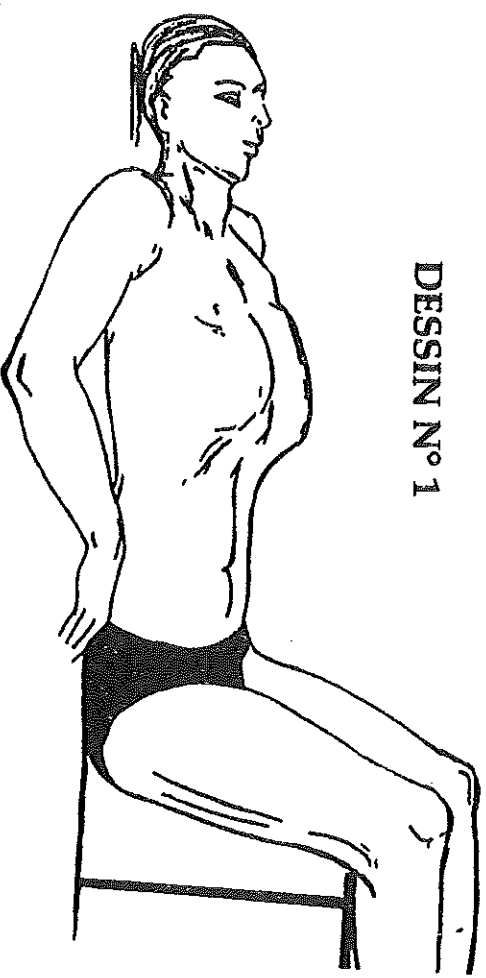
REEDUCATION

1ère PHASE : Grand droit de l'ABDOMEN en fait pour tenir le dos on muscle le ventre



IL EST EVIDENT QUE SI JE GARDE LA POITRINE PLEINE, LA DISTANCE ENTRE LES COTES ET LE PUBIS OU SATTACHE LE MUSCLE EST PLUS GRANDE.
 SI JE GARDE LA POITRINE PLEINE JE VAIS COMPRESSER TOUS MES VISCERES VERS LE BAS ET CONGESTIONNER TOUT LE PLANCHER DU VENTRE. LE DIAPHRAGME FONCTIONNE EN EFFET EN MEME TEMPS QUE LE PERINEE. CES DEUX MUSCLES SONT COMME LE DESSUS (diaphragme) ET LE DESSOUS (péninée) D'UN TONNEAU.
 CETTE IDEE EST REPRISE DANS LA METHODE D'ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR.

DESSIN N° 1



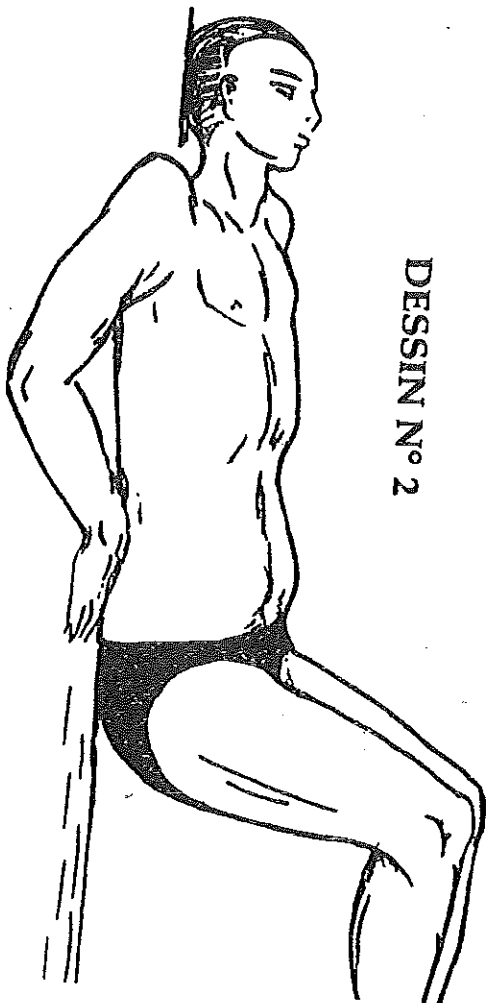
JE RISQUE DONC EN NE VIDANT PAS LA POITRINE : DESCENTE DE MATRICE, HEMORROIDES, CONGESTION PROSTATIQUE ETC... IL FAUT COMPRENDRE QU'EN SEN TENANT POUR L'INSTANT A LEVER LA TETE, ON EXPOSE TRES PEU LE SUJET A CES INCONVENIENTS. EN REALITE ON L'INSTRUIT POUR QU'IL ACQUIERE POUR L'INSTANT - SANS DANGER - UNE HABITUDE REFLÈXE PARFAITE AU MOUVEMENT.

REEDUCATION DU DOS

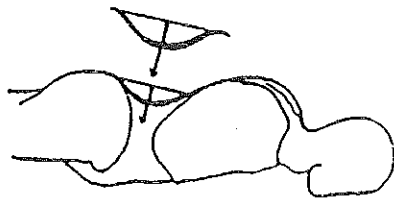
1ère PHASE : PREPARATION. LE MUSCLE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

DANS CETTE ATTITUDE OU LA POITRINE EST VIDE, EN REGARD DU DESSIN N° 1. L'EVIDENCE APPARAÎT. LA DISTANCE POITRINE-PUBIS APPARAÎT. LA DISTANCE POITRINE-PUBIS APPARAÎT. LE MUSCLE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN AUQUEL ON VEUT IMPOSER D'ÊTRE MOINS DISTENDU SERA SOLICITE AU PLUS COURT DES LE DEPART.

DESSIN N° 2



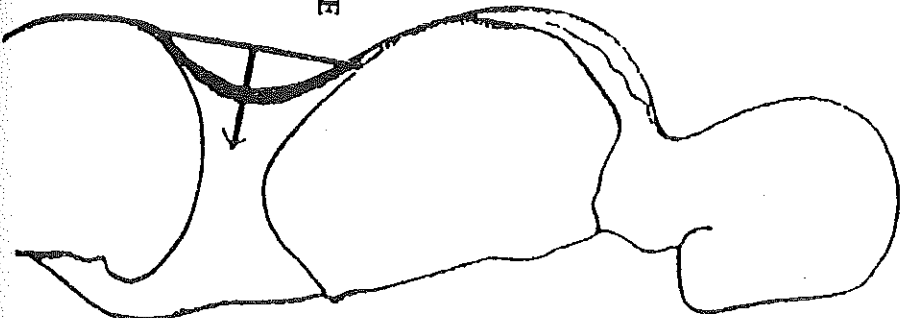
QUELLES QUE SOIENT LES NECESSITES NE LAISSEZ PAS LONGTEMPS LES PERSONNES AGEES HYPERTENDUES OU CONGESTIVES AVEC LA TÊTE AINSI A PLAT.



Démusclé
ce ventre
ballonné a
élongué toute
la partie
abdominale
située sous
le nombril.
C'est la cause
de la pathologie.

TOUTE CETTE REEDUCATION S'EFFECTUE SUR DES COUSSINS EPAIS ET SOUPLES

QUANT A CETTE CONTRACTURE DU DOS PAR LA LOI DES ANTAGONISMES, MOINS IL Y AURA D'OPPOSITION ABDOMINALE PLUS ELLE SE RENFORCERA.



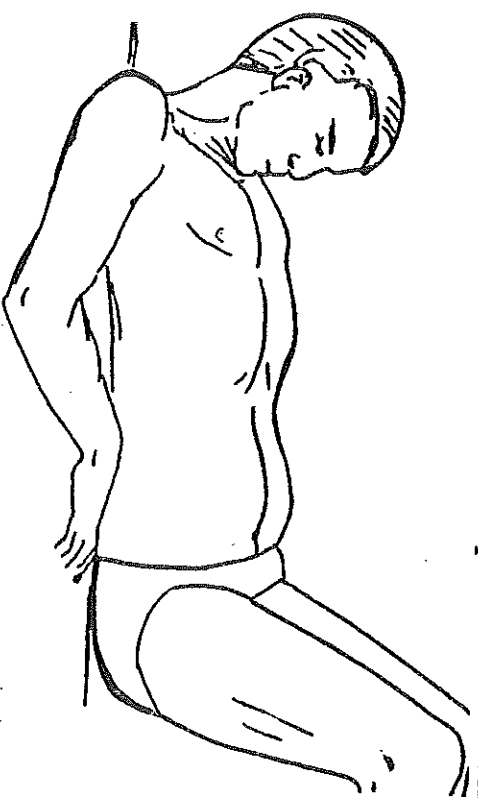
REEDUCATION DU DOS : 1 ère phase.

DESSIN N° 3

C'est certain, nous ne sommes pas dans une salle de gymnastique où la bonne volonté se mesure à la puissance du travail, avec une émulation pour un champion. C'est du contraire qu'il s'agit. On n'a jamais remusclé un grand droit en ne faisant que cet effort bénin. Bien que cela s'améliore, on entend encore conseiller de faire une musculature abdominale avec les jambes tendues. Or, l'anatomie est formelle : aucun muscle abdominal ne s'attache sur les jambes. Sur des personnes jeunes bien entraînées et musclées, on pourrait concevoir une synergie de mouvements herculéens, tant soit peu périlleux pour obtenir une surmusculature de champion.

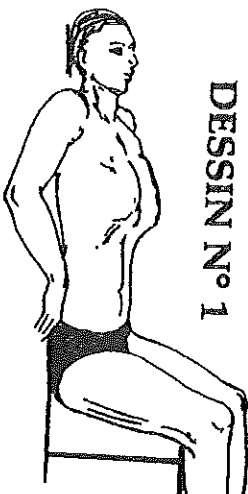
Nous sommes loin du compte dans la rééducation des opérés ou des dos rompus. Nous en sommes à l'alimentation, à l'énergisation d'un muscle, à sa circulation, à la réadaptation des tricheries, auxquelles les os ont recouru pour se contenter artificiellement. On ne triche pas devant un fil à plomb sans géométrie, que dis-je, des mathématiques de l'orthopédie. Je comprends que des radiographies effrayantes font se décourager des chercheurs. Mais réfléchissons : certains malades qui ne devraient pas pouvoir marcher, le font avec grandes douleurs; parfois pendant quelques jours elles ont un répit presque total. C'est l'espérance que l'on peut retrouver les traces de ce temps béni, et remonter la pendule à la résignation. Le dos, il lui faut un an pour se refaire. A mon avis, on y est toujours seul. Bien conseillé, bien éduqué car cela passe par une école, on doit pouvoir reformer son dos. Pianissimo...

Vous avez bien vidé
les poumons,
levez la tête
regardez votre
nombril. Puis
lâchez totalement.



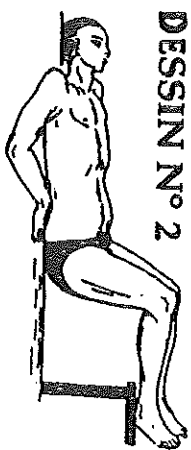
Lorsque vous vidiez
les poumons, le bas du
dos se replaçait dans
un sens déjà souhaitable.
J'avoue que ce mouvement
de départ est bien peu
mais certaines personnes
surtout âgées sentent
parfaitement le dos qui se
décambré. Cela conforte.

RÉÉDUCATION DU GRAND DROIT : 1ère PHASE
 AU PRÉALABLE ON A, SELON CE QU'ON EN PEUT, EFFECTUÉ LES POSTURES. LE DOS RESITUÉ, IL NE FAUT PAS SE RELEVER
 MAIS EXÉCUTER DE SUITE LA RÉÉDUCATION



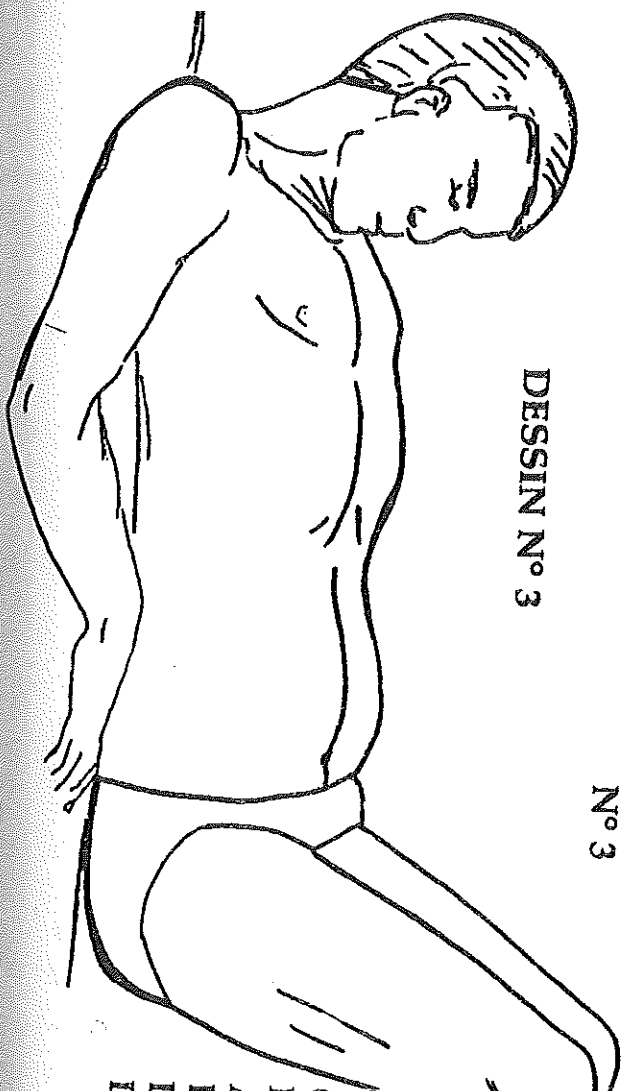
DESSIN N° 1

N° 1 - IL EST ESSENTIEL D'AVOIR VIDE LES POUMONS AVANT DE COMMENCER. ON PEUT POUSSER LA PERFECTION EN TOUSSANT QUELQUE PEU POUR VIDER MIEUX LA POITRINE



DESSIN N° 2

N° 2 - QUAND LA POITRINE SE VIDE, LE DOS SE DECAMBRE QUELQUE PEU ET SE REPLACE DANS DES NUANCES PERFECTIONNISTES.



DESSIN N° 3

N° 3
 LEVEZ LA TÊTE ET REGARDEZ VOTRE NOMBRIL. VOUS NETES PAS OBLIGÉ D'ALLER VITE OU DOUCEMENT.
 FAITES VOS SERIES (voir plus loin) JAMAIS ESSOUFFLÉ, JAMAIS FATIGUÉ. RELACHEZ CARREMENT LA TÊTE QU'IL FAUT LAISSER TOMBER PLUTÔT EN DOUBLE MENTON, QUE TÊTE RENVERSEE; MAIS N'Y PENSEZ PAS TROP CAR DES LORS, VOUS CONTRÔLEZ ALORS QU'IL FAUT LACHER TOUT.
 DONNEZ SEULEMENT LA PREFERENCE AU DOUBLE MENTON, SINON MENTON DROIT, LE PLUS PASSIVEMENT POSSIBLE.

REEDUCATION DU DOS

C'est le ventre qui tient le dos. Donc on travaille le ventre.

1ère Phase : 1er mois. 4.

" Longue pour durer "

C'est à peine si j'ose appeler cet exercice une rééducation : 2 objectifs légers mais fondamentaux. Nourrir littéralement une fibre musculaire presque défunte, l'alimenter par sollicitation respectueuse de la physiologie propre au tendon. Généralement des années d'inertie ont précédé la remise en condition, et parfois chez des personnes qui n'ont jamais pratiqué la gymnastique : **IL N'Y A JAMAIS EU DE MUSCLES ABDOMINAUX** présents. Il s'agira pour ces derniers d'une véritable création. C'est une bien autre affaire qu'une re-création. Voilà le cas extrême, car on peut très bien imaginer une personne âgée de 70 ans qu'il faudrait presque re-fabriquer.

Comment dangereux ? L'inertie est la plus grande violence qu'on puisse faire à un corps. Cela n'empêche pas d'avancer à doses homéopathiques dans le mouvement. Ces âges et ces personnes spécifiques nécessiteront un an de soins qu'elles s'accorderont laborieusement, si elles nous comprennent.

Il me paraît logique - quand on modifie un corps - de compter sur le respect des adaptations, donc sur le temps. Ces cas extrêmes rejoignent toutefois les éventrés, dont la rééducation, lorsqu'elle est envisageable, n'a pas été effectuée depuis 20 ans, suite à une opération.

Ce n'est pas un postulat : on le prouve. Le muscle grand droit de l'abdomen est élévateur de la tête dans la position couchée.

Bien que nous soyons en train d'édicter virtuellement le théorème réciproque qui impliquerait la rééducation et remise en place des vertèbres cervicales par la remusculation abdominale, nous ne nous arrêtons pas à cette seconde rhétorique. La tête sera moins lourde à soulever que tout le corps. C'est une progression douce pour les faibles, malades blessés, éventrés, âgés, exposés à d'autres problèmes abdominaux. Si l'effort est moindre mais la pédagogie facile, effectuons ce premier travail.

La tête à plat, couché dos. Les genoux relevés.

1ERE PHASE DE REEDUCATION DU DOS

(recomposition du grand droit de l'ABDOMEN) Il est bien entendu que c'est le ventre qui tient le dos. Dès lors, nous musclons le ventre.

Comme tous les muscles du ventre aboutissent sur le grand droit, nous avons choisi le muscle noble antagoniste majeur des muscles de l'appareil colonne vertébrale-statique.



PLAN DE TRAVAIL

1ère phase de rééducation (après posture)

Si on accorde la même hauteur (pour le moins au début) et la même prudence pour tous les âges, il faut néanmoins comprendre que chaque catégorie d'âge et de handicap variera. Le test est celui-là. Eviter dès le début les réactions trop fortes. Je n'imposerai la première semaine aucune série de plus de 15 mouvements, quelle que soit la facilité avec laquelle le malade exécute ces mouvements. Par contre, sur des cas très fragiles, des cicatrices encore fraîches, (demander permission au médecin), je peux réduire encore ce chiffre jusqu'à 6. Cela m'est arrivé pour des personnes démusclées à l'extrême. En tous cas : jamais forcer. On ne travaille ni essoufflé, ni fatigué. Donc on connaîtra le barème de chacun au cours de l'épreuve.

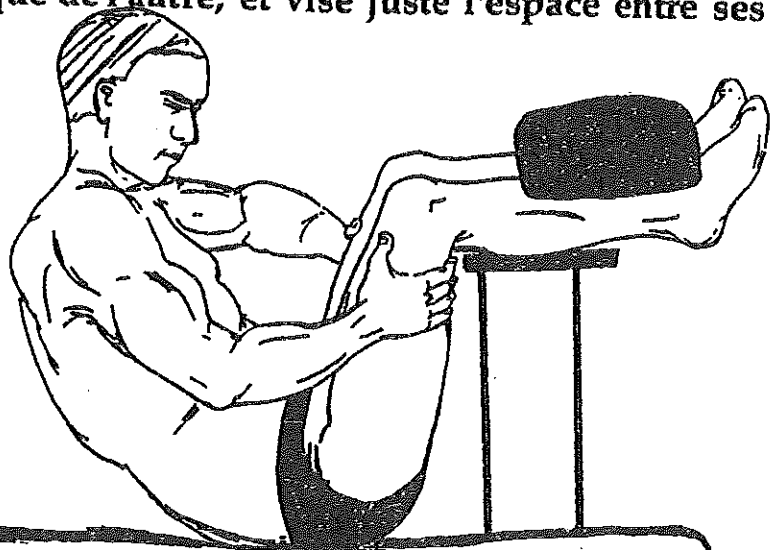
Si tout va bien, voici à peu près le programme :

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| - 1ère semaine | 15 mouvements tous les 2 jours. |
| - 2ème semaine | 25 mouvements tous les 2 jours. |
| - 3ème semaine | 40 mouvements tous les 2 jours. |
| - 4ème semaine | 50 mouvements tous les 2 jours. |

Tous les aléas de saturation doivent être respectés. Sur une douleur, on ne travaille pas. Il faut passer un jour, deux jours, parfois trois. C'est selon. Le rééducateur doit être à l'écoute et modifiera ce plan.

2ÈME PHASE DE REEDUCATION DU CYLINDRE VENTRE-DOS

Nous sommes au 2ème mois de rééducation du ventre. On laisse tomber les mouvements qui consistaient à lever la tête et regarder le nombril, genoux serrés, poumons vides, le malade va s'agripper comme il pourra à ses propres cuisses. Il tirera sur ses bras pour aller toucher le front (ou le menton) sur ses genoux. Puis il lâchera le tout et retombera le plus sèchement qu'il peut. Attention à ce qu'il tire autant d'un bras que de l'autre, et vise juste l'espace entre ses 2 genoux.



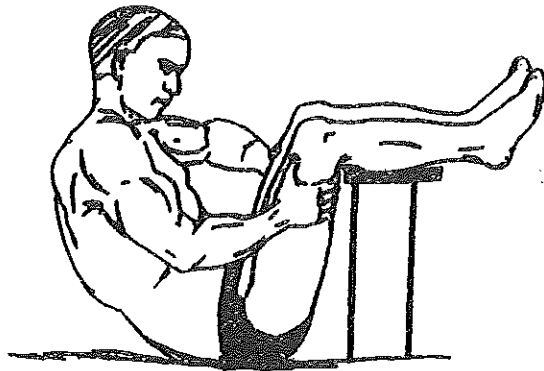
coussin mousse très épais.

Les premiers jours, il faut aider et montrer la manoeuvre; le malade doit être soupçonné complètement indigent en ce qui concerne le sens du mouvement. De plus, si une vertèbre ou une contracture l'a dévié - ce pourquoi il est en traitement - une partie de son dos apparaîtra déviée en haut comme pour l'ouverture d'un compas. Plus les gens sont grands plus c'est flagrant. Il faut donc lui montrer à se contraindre et lui en parler avant. Cette incidence démontre le rapport haut-bas.

PENDANT QUINZE JOURS LE MALADE NE TIRE QUE SUR SES BRAS. MAIS SUBCONSCIEMMENT IL REACQUIERT LE GESTE NATUREL ET SUPPLEE en partageant effort, bras et grand droit. Cette pédagogie tient compte de l'indépendance de l'entité musculaire qu'il fallait déjà charmer au niveau des contractures. De plus, les notions de schéma postural sont inscrites dans les fibrilles neuromusculaires du sens de l'espace. Ceci est la rééducation des 15 premiers jours de ce 2ème mois.

REEDUCATION DU DOS

2° phase 2° mois



Vous commencez le deuxième mois.

Il faut désormais quitter définitivement les mouvements du cou. Ils n'ont pas musclé grand chose, mais ils ont assuré un trophisme, une circulation d'énergie et de sang dans des zones inertes depuis si longtemps. Cette prudence est un gage vers l'obtention du résultat. Comment en effet, solliciter de grands muscles dont vous n'avez pas assuré "l'alimentation" ? Nous avons sécurisé quelque peu les tissus, mais nous n'avons pas pour cela coordonné un effort, un geste disparu de fonctions naturelles du mouvement.

Ce que l'on cerne dans les expressions schéma postural, schéma du corps réside dans les fibrilles neuro-musculaires du sens de l'espace, bien entendu plus développées aux mains. Mais aussi un peu partout. C'est quand on les a perdues, qu'on a le plus conscience de leur importance. Ainsi au début de ce geste, vous devrez peut-être tenir les mains de votre sujet et esquisser avec lui les premiers mouvements. Ce sera l'occasion d'apprécier les degrés de tonicité, résistance et puissance musculaire acquises, celle du moment, la prudence du sujet, et les bons degrés dans lesquels il travaillera. Il n'oserait pas tout seul relâcher les muscles du ventre et retomber brusquement. Enseignons lui.

Personne n'ayant les mêmes possibilités de travail, ni la même vitesse de récupération, les chiffres qu'il faut imposer varient avec chaque personne. On se rappellera qu'il ne faut jamais effectuer ce mouvement fatigué ou essoufflé.

REEDUCATION DU DOS

2° phase 2° mois

Je commencerai même, s'il est capable d'en faire plus, par imposer la première semaine 6 mouvements, je répète, en s'aidant des bras. La seconde semaine, si tout s'est bien passé, j'essaie d'identifier jusqu'où ce patient peut aller sans s'essouffler, ni être saturé par l'effort (auquel cas on voit qu'il ne monte plus droit). Supposons qu'il parvienne à faire une série de 15 mouvements. La troisième semaine, j'essaie de lui faire exécuter deux séries de 15 mouvements. Cependant, il peut haleter au 12° mouvement de la 2° série et doit s'arrêter. Personne n'a la même courbe de fatigabilité. Je laisse 4 minutes de repos entre deux séries. Dans le cas de petites réactions gastriques (rôts etc...), j'attends une minute ou deux et je le mets debout. Attention, la tête souvent lui tourne. Imaginons que tout s'est bien passé, ce qui est tout de même la majorité des cas. La 4° semaine, mon patient peut très bien ne pas faire de progrès apparents. Il n'augmente pas ses performances. C'est parce que - subconsciemment - le vrai travail retourne dans l'ordre, ce sont les muscles du ventre qui désormais travaillent. L'effort est vrai. La substitution s'est faite inconsciemment. Ayez confiance en la nature, toujours polarisée vers le perfectionnement, si on sait le lui proposer. Il n'est pas exclus que ce progrès qui apparaît stagnation n'apparaisse qu'à la 3° ou 4° semaine. Je ne sais pas tout. Enfin 5° semaine (!!!) du 3° mois pour une majorité de personnes dans le créneau des âges dits moyens la rééducation aura ce profil :

1° série : 15 mouvements

2° série : 12 mouvements

3° série : 8 mouvements.

Sur des personnes plus jeunes :

1° série : 15 mouvements

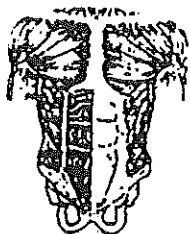
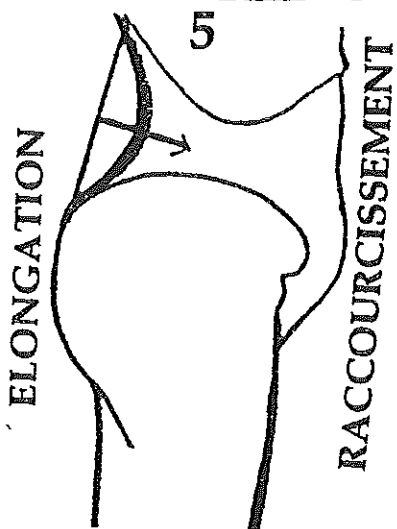
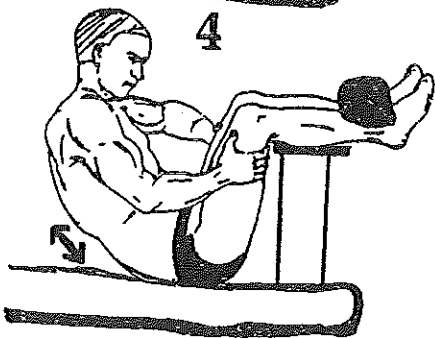
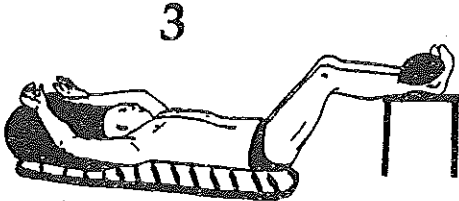
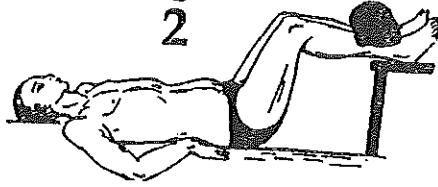
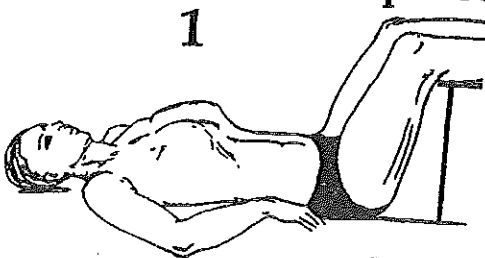
2° série : 15 mouvements

3° série : 15 mouvements

Cela peut varier donc selon l'âge, les handicaps etc... et mon 2ème mois peut durer 6 semaines ou plus... Quand je suis arrivé à 60 mouvements aidés désormais **PRETENDUMENT** avec les bras je passe à la 3° phase. Toutes sortes de cas de figure peuvent se présenter. Je m'appuie sur les propositions que je fais aux médecins d'aller plus ou moins vite ou fort.

REEDUCATION DU DOS

2° phase 2° mois - Prévisions



Dessins N° 1 et 2
Les poumons vidés, le muscle grand droit se contractera au plus court de sa longueur. Il était distendu, ce qui était une des origines du mal de dos.

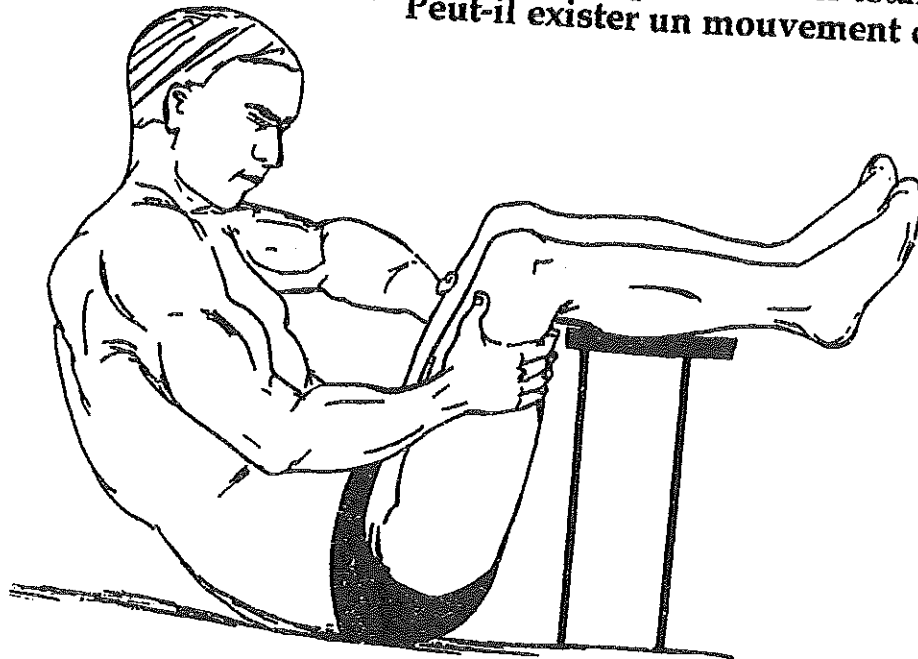
Dessin N° 3
Lancer les bras va aider quelque peu au début. Cette petite tricherie s'ajoute au fait d'agripper les cuisses. Mais rajoute à la descente l'occasion de dilater les poumons pour mieux les revider ensuite.
EN REALITE LA COURBURE LOMBAIRE QUI S'EST CAMBREE A VOUTE LE DOS POUR LE MOINS SOLLICITE DANS LE MAUVAIS SENS. LA COURBURE DORSALE, EXCELLENTE CORRECTIVE, AVANT LA DECOUVERTE DES ANTIBIOTIQUES ACTUELS, CERTAINES MEDICATIONS UTILISAIENT CETTE GYMNASTIQUE CORRECTIVE ET RESPIRATOIRE POUR DEGAGER LES POUMONS ENCOMBRES. NOUS NE NUIRONS PAS.

Dessins N° 4 - 5 - 6
N° 4 on ne peut dire que le rétrécissement étudié du muscle grand droit de l'abdomen soit contestable dans cette position.

N° 5 OBSERVEZ AUSSI QUE LES MUSCLES ANTAGONISTES QUI RACCOURCISSENT, ECRAISAIENT LA VOUTE LOMBAIRE PROJETANT LES NUCLEUS DES DISQUES EN AVANT, SONT ELONGUES PAR LE MOUVEMENT.

GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

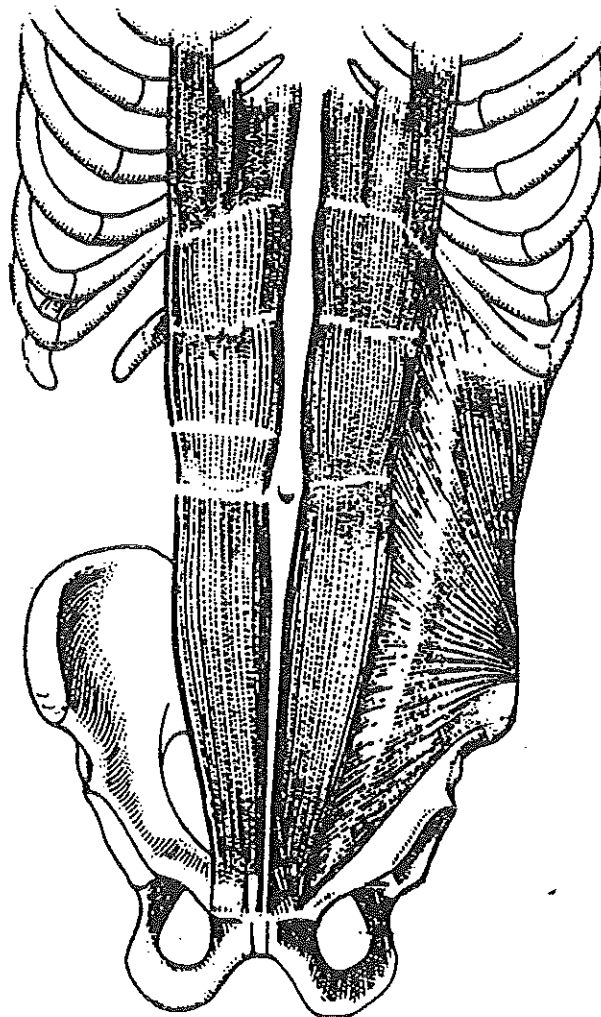
Pourquoi relâcher totalement ?
Peut-il exister un mouvement qui soit brusque ?



Voyez ce muscle grand droit contracté au plus court, dans une contracture concentrique. Si je descends en me retenant, je mobilise ce même muscle dans un contrôle, une contraction excentrique. Je

l'élongue, alors que le travail demandé est de spécifier la tonicité du ventre et du bas-ventre.

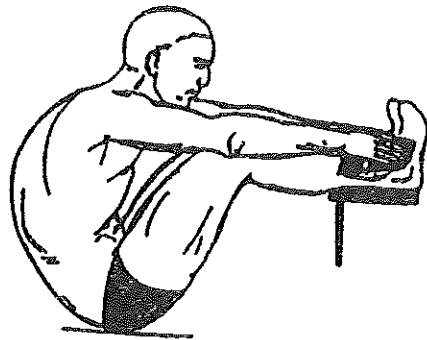
En effet, où tirez-vous ? Sur le pubis. Tout l'effort est localisé et nous tendrons à remettre en place le bassin qui avait basculé. Je ne travaille donc le muscle qu'en contraction concentrique. Il faut des coussins épais et doux et un oreiller. Néanmoins, être attentif aux premiers mouvements que l'on peut aider. Le masseur repose le malade, entièrement relâché au début.



REEDUCATION DU DOS

3° phase - 3° mois

toute une année et hygiéniquement toute la vie...



On vide les poumons. Au début du 3° mois, il est visible que le malade prend de l'élan, lance les bras. Il va ainsi toucher ses pieds bien bilatéralement selon sa morphologie. Il est autorisé à tricher avec cet élan pendant les 15 premiers jours de ce 3ème mois. Il redescend sèchement en lâchant tout, sur ses coussins spongieux et son oreiller.

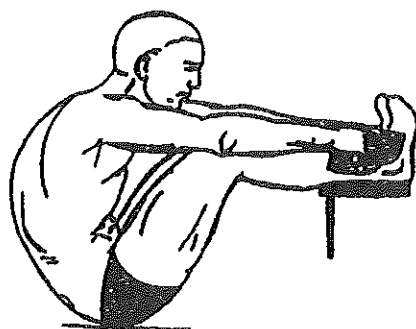
Cette fois-ci, l'effort est puissant certes, mais aussi puissamment correcteur. Nous devons lutter contre des muscles du dos qui, dans les gouttières vertébrales, peuvent atteindre 12 cm d'épaisseur sur un homme moyen. Il ne faut pas tricher avec la vérité...

Cette même vérité souligne d'ailleurs tout également qu'un personnage au ventre resté imposant doit être ménagé plus qu'un autre, et que ses viscères distendus ne peuvent espérer tant diminuer. C'est une affaire de relativité, et l'on doit tenir compte de tout. Par contre, les propos de modération toujours utiles en de nombreux cas, sont souvent l'apanage de l'inertie, cette grande violence qui mène le malade en cet état. Il vaut mieux écouter les propos de celui qui a montré sa compétence en vous ayant déjà soulagé, et qui semble ratiociner de prudence extrême au début, en imposant les précautions les plus longues jamais entendues, mais apparemment bien physiologiques.

REEDUCATION DU DOS

3^o phase - 3^o mois

toute une année et hygiéniquement toute la vie...



Et, quant à cette prudence, devenue réticence, et qui fait partie de consensus social, c'est la démagogie la plus dure à surpasser. Il faut travailler âprement. Tout malade est seul sur le plan de ce qu'il va produire.

Après cette diatribe nécessaire (il faut fortifier les engagements), on revient aux conseils de prudence.

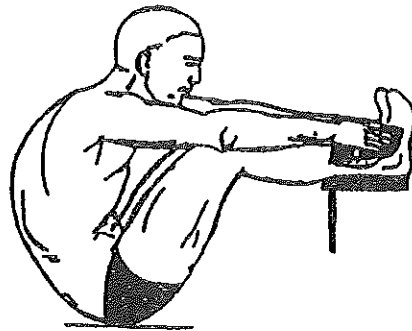
La 2^{ème} phase augmentait ses séries tous les 8 jours. La troisième phase abandonne la 2^{ème} phase. On ne s'accroche plus aux jambes. On reste prudent la première semaine. Mais il faut penser qu'une rééducation bien faite SOLLICITE TOUJOURS LE SEUIL MAXIMAL DES CAPACITES. Sans imprudence. Jamais au-delà, et en sachant que personne n'a exactement défini ce qu'on appelle "la forme", c'est-à-dire parfois un jour de contre-performance qui paraît appartenir à la physiologie.

Néanmoins, dans la 2^{ème} série de la 2^{ème} phase, quand le malade a muté, c'est-à-dire qu'il s'est adjudé une participation plus totale des abdominaux on peut être persuadé qu'il est prêt physiquement à accomplir de durs travaux. Mentalement aussi, car ses articulations lombaires sont rééduquées, comme doivent l'être de simples entorses. Enfin, faut-il redire que ces luxations de vertèbres sur leurs disques, pour une part que j'estime majoritaire, ne sont pas des maladies comme trop d'obséquiosité tendraient à le faire croire.

REEDUCATION DU DOS

3° phase - 3° mois

toute une année et hygiéniquement toute la vie...



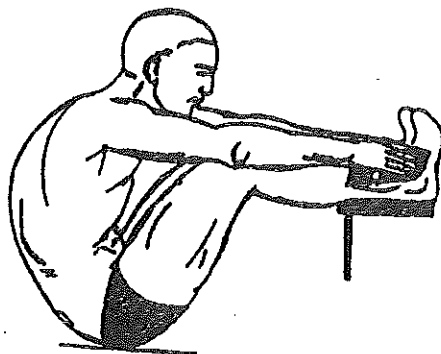
Elle était beaucoup plus grande - avant le soin - l'imprudence que vous commettiez de vous mettre seulement debout avec des haubans musculaires non consolidés. Ces haubans doivent être solides pour supporter des poids de 60 à 100 Kgs. Si ce n'était que le poids du corps. La résultante des mouvements peut doubler le poids sur les vertèbres et la fatigue le tripler; pire : elle exige la soumission et que le dos plie. Fortifiez donc le tonus des muscles antagonistes de cet effort.

La force retrouvée, on n'est plus jamais le même homme. Souvenez-vous que les techniques et les orgueils s'affrontent mais que l'honnêteté n'est pas pour cela effacée, sinon personne ne croirait en soi avec une telle obstination, même parfois dans l'erreur. Mais là où chacun est d'accord, c'est sur la rééducation après les remises en place. Le malade attend sur ce point beaucoup trop de son soigneur. D'abord les métiers manuels n'ayant pas l'aura du médecin, l'autorité du masseur et son image de marque n'atteignent pas les mêmes sommets. Le malade parfois s'autorise à douter que ce soit la rééducation qui puisse conclure sa guérison. Un médecin ne l'ignore pas. Mais ce n'est pas le masseur qui guérit, c'est le malade qui est seul en face de son courage.

REEDUCATION DU DOS

3° phase - 3° mois

toute une année et hygiéniquement toute la vie...



Le malade tient lui-même à cette version. Mais, lorsqu'il est libéré, réconforté au sens de fortifié, le patient psychologiquement décolle de ses soumissions consensuelles, réalise qu'il peut contrôler, sinon gérer lui-même ses articulations qui entérinent les résultats et commencent à ne plus fuir il se prend confiance. Il le fallait, un malade du dos est toujours seul en face à lui-même.

Il peut alors commencer ferme les séries de 15 - 12 - 8 mouvements, 4 minutes de repos entre deux séries. Jamais de gymnastique tous les jours. Tous les deux jours au mieux. Au moindre incident, (acidités d'estomac, douleurs musculaires) passer un jour ou deux s'il le faut.

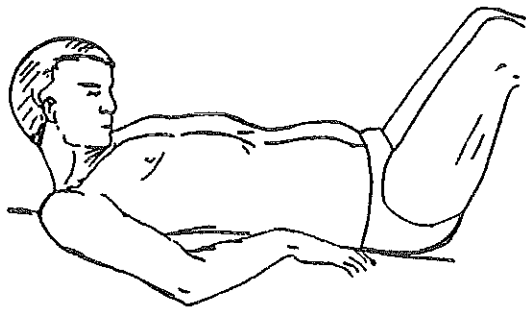
A la fin du 3ème mois, on ne musclera guère au-delà de 60 mouvements (donc dans l'idéal parfois 4 semaines 4 séries de 15 mouvements); sur un sportif jeune, il faut monter progressivement jusqu'à 100. Nous sommes au moment où l'acte doit être parfait. Chaque détail va désormais compter.

PLAN DE REEDUCATION DU DOS

C'est le ventre qui tient le dos. Donc on remuscle le ventre. Avant de solliciter ce muscle, il faut respecter la reconstitution de sa fibre. Sinon il apparaît que malgré la rééducation à la volonté, on a plutôt éprouvé la fibre et exposé les malades à des hernies, étirements, élongations. Sans parler d'une manière de remplacement des viscères sous-jacents (estomac, intestin, vessie, appareil génital). Réduquer trop vite, la musculature ne tient pas. Lors même que musculairement on obtiendrait rapidement un dos qui tienne, il n'est pas exclu que l'on puisse contraindre des organes.

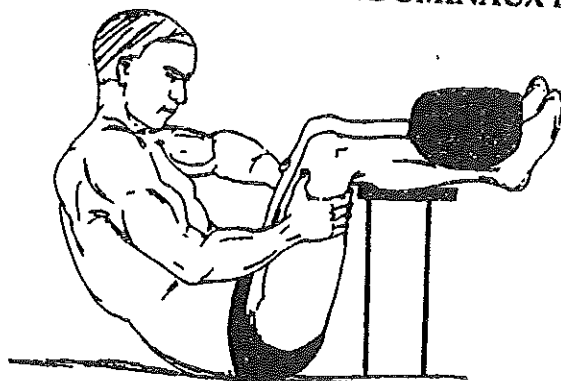
Il y aura donc trois phases dans la rééducation du cylindre de l'appareil ventre-dos :

1°/ LEVER LA TETE, REGARDER NOMBRIL



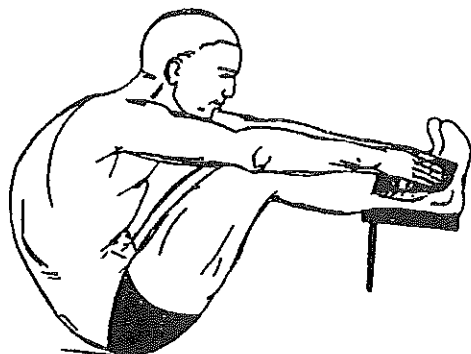
1er MOIS

2°/ SE SOULEVER AVEC LES BRAS LES 15 PREMIERS JOURS
PLUTOT AVEC LES ABDOMINAUX LES 15 DERNIERS JOURS



2° MOIS

3°/ SANS LES BRAS

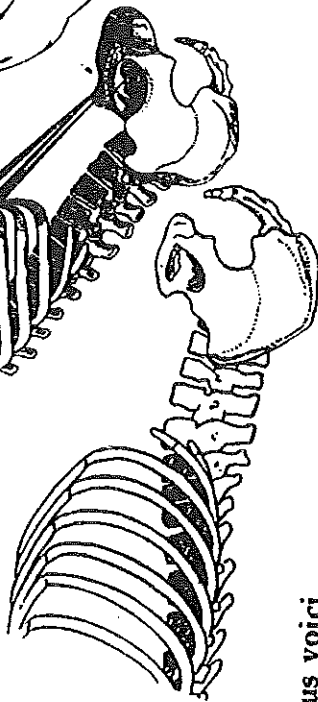
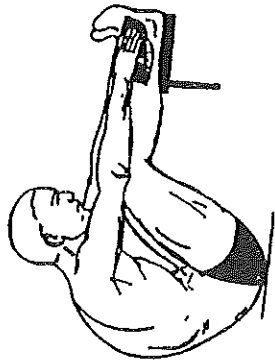
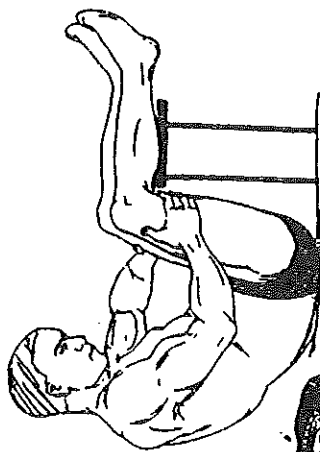


3° MOIS

POURQUOI ET COMMENT LA REEDUCATION DU GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

Poitrine vide et déjà l'on monte.

Couché dos, jambes posées sur le banc, le bassin bascule.

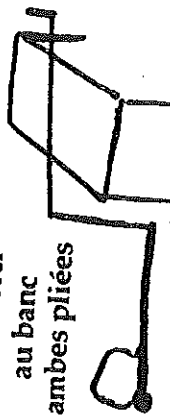


Une grande part des douloureux du dos sont si raides dans toute la colonne qu'ils montent droit comme des bâtons.

La guérison se present quand ils sont devenus plus souples, ils parviennent en fin de course à faire le dos rond.

2° phase 2° mois on s'aide avec les bras.

Vous voici au banc jambes pliées



120°



110°

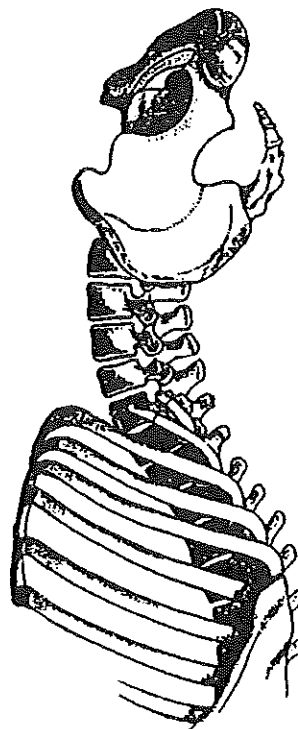


90°

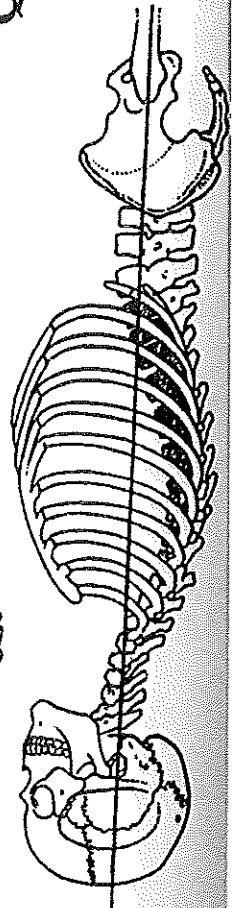


Selon la longueur de leur segment, ces 90° ne sont pas admissibles pour tous.

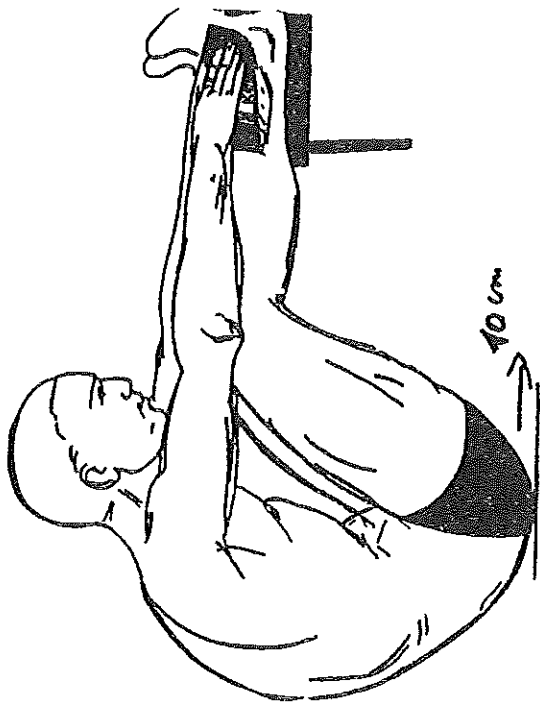
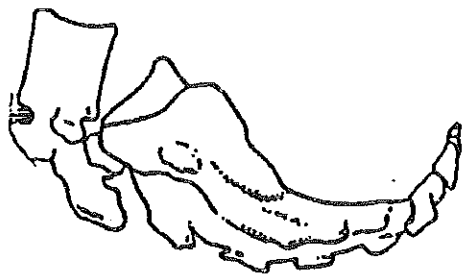
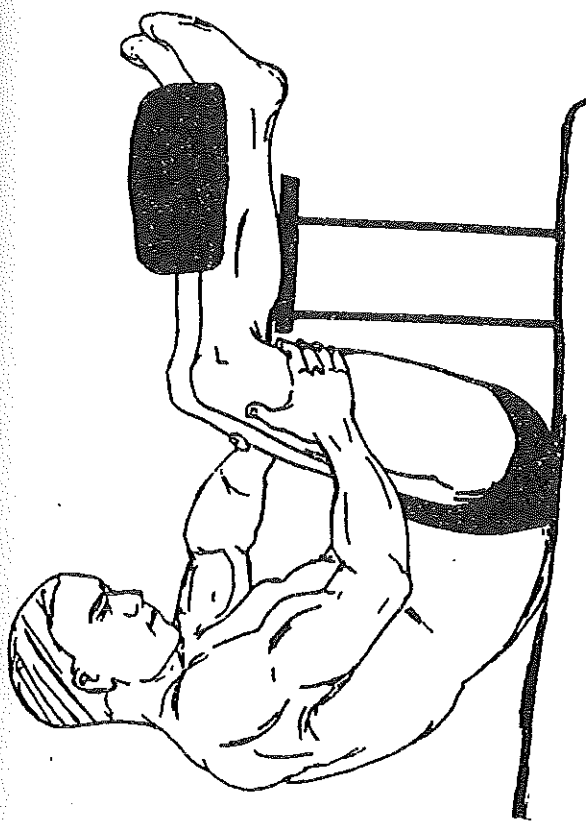
Voilà comment vous êtes couché jambes à plat.



**PAR PEDAGOGIE
JE NE PRECISE PAS LE ROLE
DU PSOAS-ILIAQUE,
QUI PARTICIPE LUI AUSSI**



Vous seriez au départ couché idéalement comme cela ? Impossible.

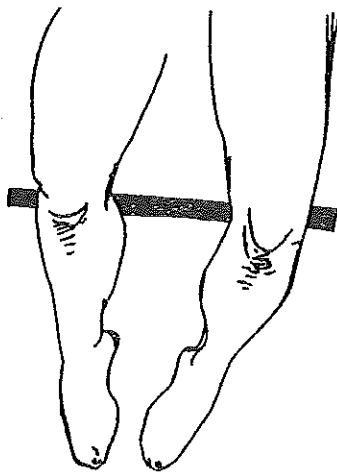
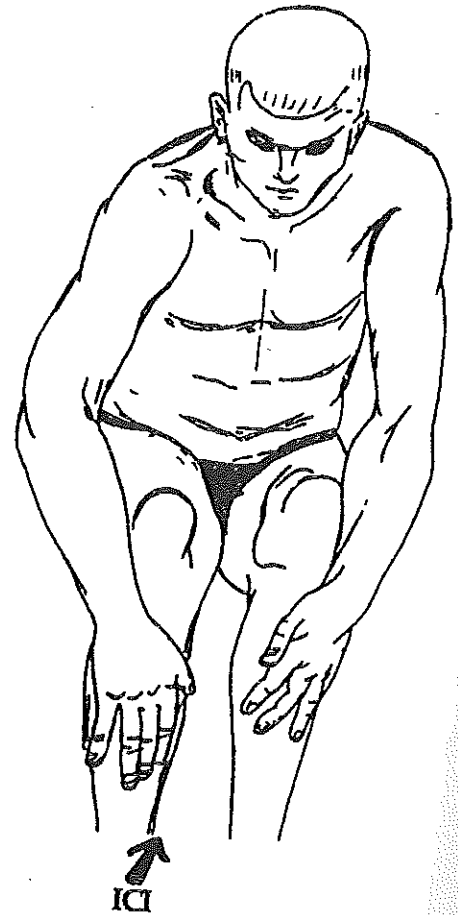
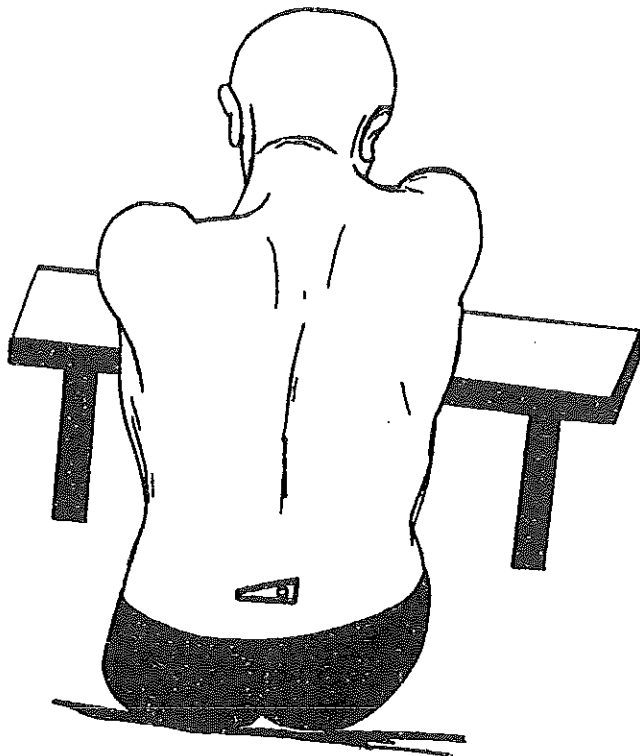


Le malade abordant la seconde phase de la rééducation, peut s'irriter localement à cause de la forme du coccyx. Mais comme il ne termine pas le mouvement, il y a moins de risque. Observez comme son sacrum reste à plat dès la seconde phase.

Dans la 3^{ème} phase, tout le poids du corps, plus l'effort de la projection va s'exercer sur certains coccyx ou certaines peaux sensibles. On peut voir - 3^{ème} phase - que tout l'arrière-train repose sur un lieu très étroit, dont la pratique démontre qu'il va se lover en avant de 10 cm, et bien sûr à la descente dans l'autre sens. Certains coccyx pourraient exiger jusqu'à une garniture dans mousse, mais dans l'ensemble, une crème grasse abondamment répartie suffira. En condition d'en remettre à chaque série.

REEDUCATION DU DOS

3ème phase - 3ème mois



← ICI

ON PEUT COMPRENDRE
QUE DEPORTE D'UN COTE
IL ECARTE UNE SEULE JAMBE
(LE PLUS GRAND DANGER)
CE QUI NE L'EMPECHE PAS
D'ECARTER PARFOIS LES
DEUX GENOUX
COMME

CE SUJET, MALGRE MASSAGE, MOXA, ET POSTURE, N'EST PAS
ENCORE AU POINT POUR UNE REEDUCATION PARFAITE,
SURTOUT AU DEBUT DE LA 1ère SERIE. IL FAUT LUI FAIRE
TOUCHER LA MAIN COTE OPPOSE. LE DOS S'EN TROUVE
SPIRALÉ, LES GENOUX S'ECARTENT. LES CHOSES SE
REMETTENT PARFOIS EN PLACE AVANT LA FIN DE LA 1ère SERIE.
LA SUBTILITE EST DE VERIFIER LA REMISE EN PLACE, CAR, DES
LORS, INSISTER SUR LE MEME MOUVEMENT SERAIT NEFASTE.