

Rééducation véritablement efficace du dos lombaire (hypopressif)

Ces exercices faits correctement permettent de retrouver les mouvements de son dos, d'éliminer les douleurs, de diminuer ou supprimer les traitements médicamenteux et les ceintures lombaires.

1° Respiration thoracique avec abdomen en hypopression (hypopressif)

Allongé sur le dos, tête surélevée sur un coussin et jambes pliées.

Vider l'air du ventre.

Maintenir une hypopression (dépression ou vide) de l'abdomen (ventre) et respirer par le thorax. Ceci nécessite un apprentissage d'une semaine au moins.

Faire 10 respirations 3 x par jour. Apprentissage au moins pendant une semaine.

La maîtrise de la respiration avec abdomen en hypopression est absolument nécessaire pour la rééducation.

L'entraînement et la répétition permet une reconnexion neuronale (neuro-musculaire) cerveau – ventre – thorax. L'acquisition en deviendra un automatisme.

Au début le thorax se remplit peu, puis davantage ensuite par l'entraînement.

2° « Abdos » avec abdomen en hypopression (hypopressif)

Uniquement si la respiration thoracique avec abdomen en hypopression (hypopressif) est acquise.

Allongé sur le dos, genoux pliés, tenir la tête et les épaules décollées en contraction hypopressive (vide du ventre) le muscle abdominal (« abdos ») pendant 10 secondes (ou le temps de 5 inspirations-expirations) en ne respirant que par le thorax. Répéter 10 x et ce 3 x par jour.

Cette rééducation véritablement efficace fait travailler les muscles profonds. Muscler les muscles superficiels avec des « abdos » classiques ne muscle que les muscles superficiels. Cela ne sert à rien ici car ce sont les muscles profonds qui doivent travailler pour le maintien du dos lombaire.

Ainsi les parois musculaires profondes retrouveront leur rôle naturel de ceinture de maintien (les ceintures lombaires sont même néfastes car elles empêchent le travail de maintien naturel des muscles profonds ; sauf ponctuellement en cas de crise aigüe de douleur).

Cet exercice est à faire en apprentissage au moins pendant 1 semaine. Maîtrisé il pourra être fait aussi assis à l'occasion.

3° Fessiers avec abdomen en hypopression (hypopressif)

Les fessiers profonds doivent aussi être musclés pour la rééducation du dos lombaire.

A quatre pattes, sur les genoux et sur les poings, faire le « chien qui pisse » en levant un peu une jambe et maintenir en même temps l'abdomen en hypopression (ou en contraction hypopressive ou par le vide) en respirant par le thorax pendant 10 secondes (ou le temps de 5 inspirations-expirations) ; répéter 10 x fois de chaque côté ; 3 x par jour.

Cet exercice est à faire en apprentissage pendant au moins 1 semaine.

4° Muscles obliques avec abdomen en hypopression (hypopressif)

Allongé latéralement, se tenir levé aligné droit, sur un avant-bras et sur la jambe côté opposée (l'autre jambe du même côté reste en dessous et est pliée) : tenir la position pendant 10 secondes (ou le temps de 5 inspirations-expirations) en maintenant l'abdomen en hypopression (contraction vide) et en respirant par le thorax. Répéter 10 x de chaque côté, 3 x par jour. À faire en apprentissage pendant au moins 1 semaine.

5° Alternier les 3 exercices

Après avoir maîtrisé la respiration thoracique en contraction hypopressive ; après avoir fait chaque exercice chacun 1 semaine, alterner au choix chaque jour l'un ou l'autre.

Par exemple, abdos hypopressifs un jour, le lendemain, les fessiers, et le surlendemain les obliques, ou un plusieurs jours au choix, etc.

6° Faire du vélo 2 à 3 fois par semaine au moins 20 minutes par jour.

Ensuite chaque jour, soit faire du vélo 20 minutes, soit faire un exercice hypopressif au choix.

Le dos lombaire travaille en faisant du vélo.

Comme les muscles sont plus forts que les os, ainsi avec cette rééducation-ci, les muscles profonds maintiendront le dos lombaire naturellement d'une manière automatique et des plus efficaces, la fonction musculaire pouvant même palier aux déficiences articulaires comme « l'arthrose » lombaire, des pathologies de disques, etc.

Et ce qui est le plus important, les contractures musculaires qui sont causes des douleurs, disparaîtront.