

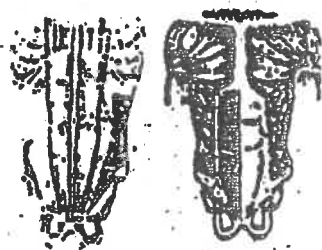
# CHAPITRE

18

## REEDUCATION DU DOS

qui doit suivre  
la rééducation  
du  
genou

La rééducation du dos a été remaniée car ce n'est pas seulement le muscle superficiel grand abdominal qui doit être remusclé, mais les muscles profonds.

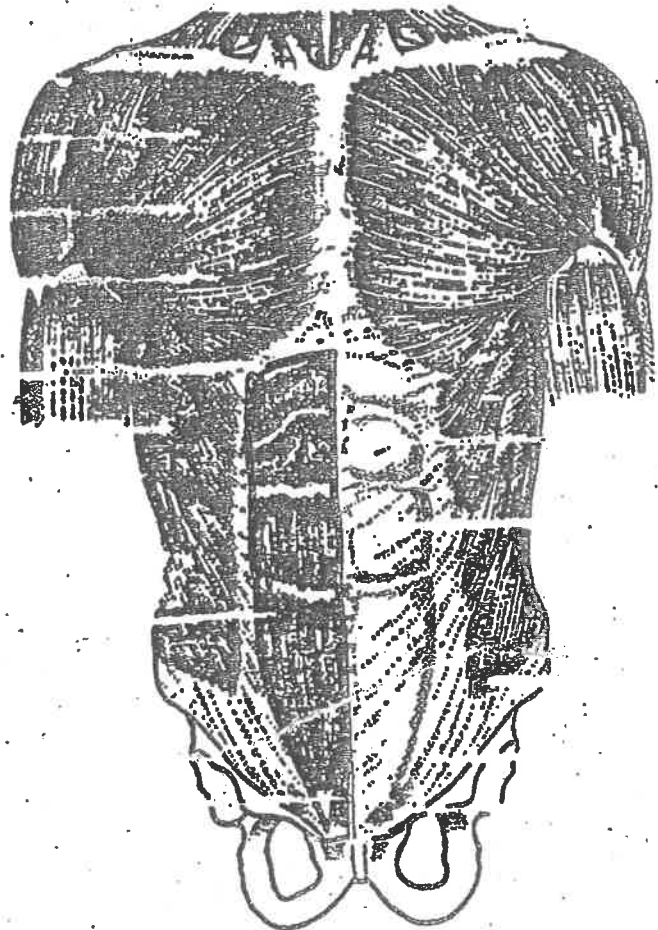
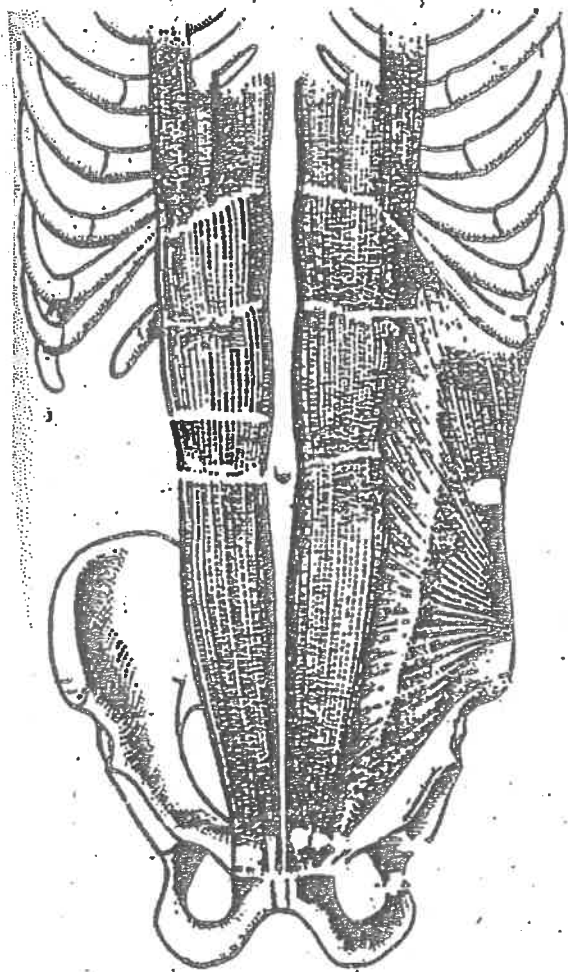


## **LA REEDUCATION DU DOS QUI DOIT SUIVRE CELLE DES 2 GENOUX**

### **ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS**

- Allongé sur le dos, jambes pliées.
- Vider entièrement les poumons, thorax et ventre ; contracter l'abdomen en hypopression (Garder le ventre vide contracté) en s'aidant des mains, et ne respirer qu'en thoracique.
- Seulement après maîtrise de cette respiration (1 semaine au moins), tenir 10 secondes la contraction en hypopression abdominale, tête et épaules décollées : 10 fois, 3 fois par jour.

Pour plus de détails sur cette rééducation du dos, voir :  
Rééducation véritablement efficace du dos lombaire (hypopressif).

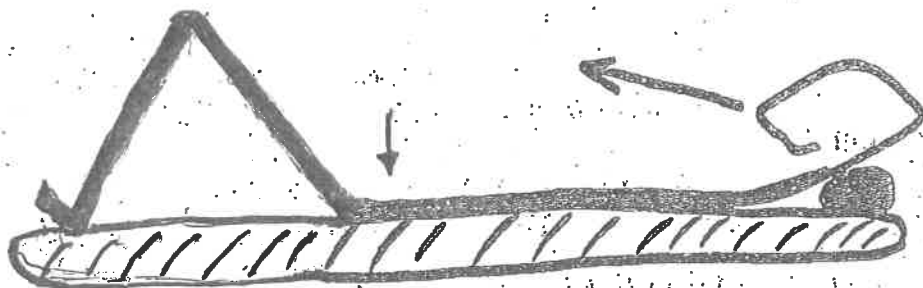


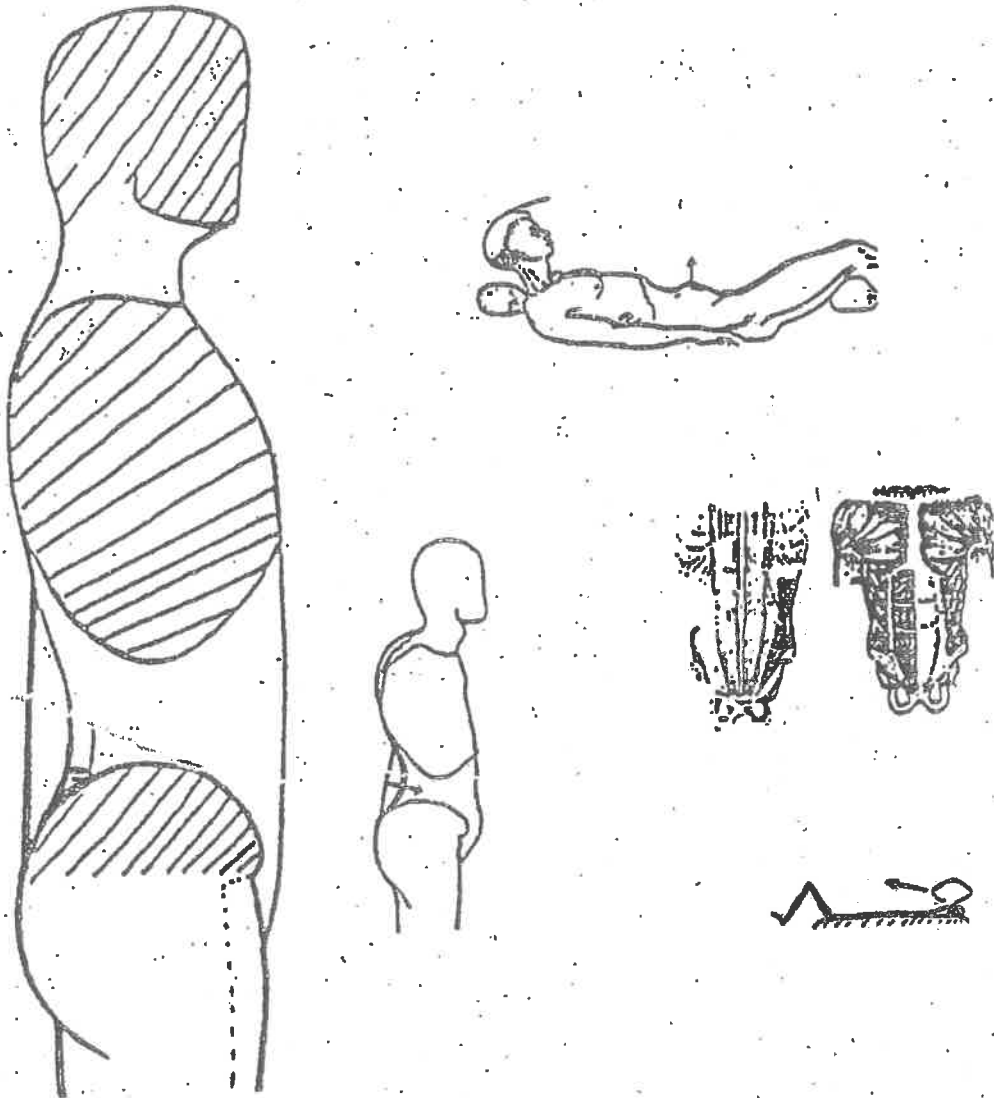
**1° D'abord**

Maîtriser la respiration thoracique en abdomen hypopressif.

**2° Uniquement après maîtrise**

Tenir 10 secondes la contraction abdominale en hypopression, tête levée, épaules décollées : 10 fois, 3 fois par jour.





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 savons 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 consolide 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.**