

# CHAPITRE

19

## REEDUCATION

DU

DOS

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

## 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 doive 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 cm<sup>2</sup> 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.

# 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.

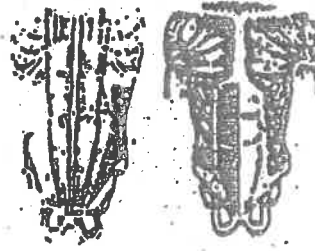
Inutile de préciser que cardiaques, grands âges et grands malades doivent être rééduqués en accord avec le médecin qui les suit.

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.



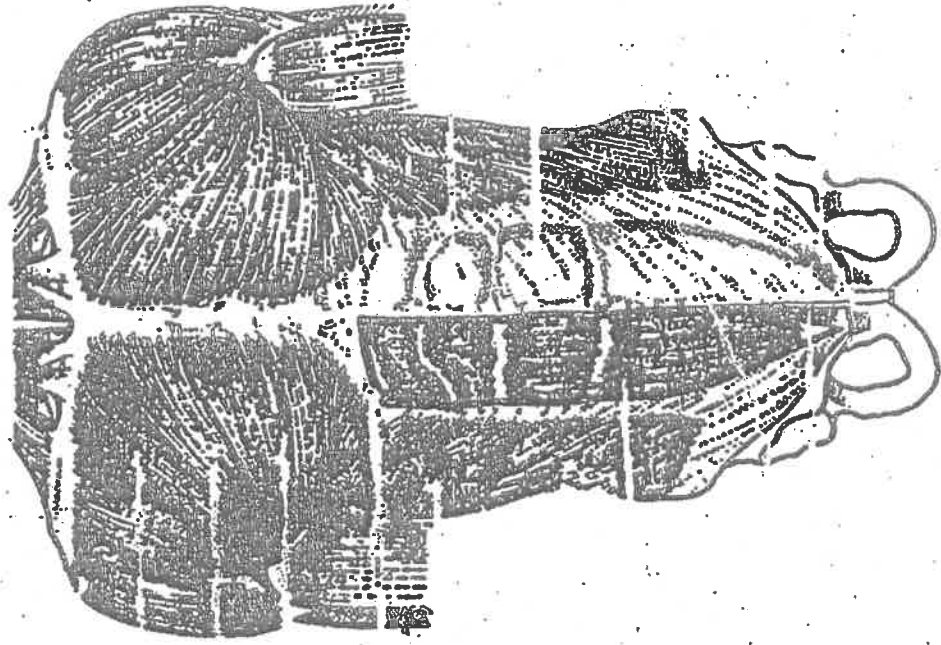
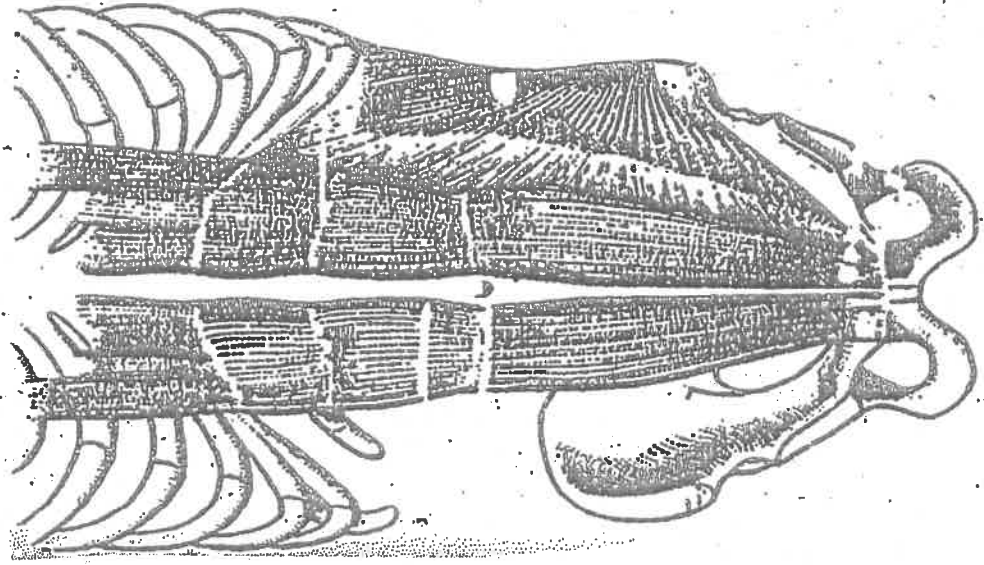


## LA REEDUCATION DU DOS

### 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



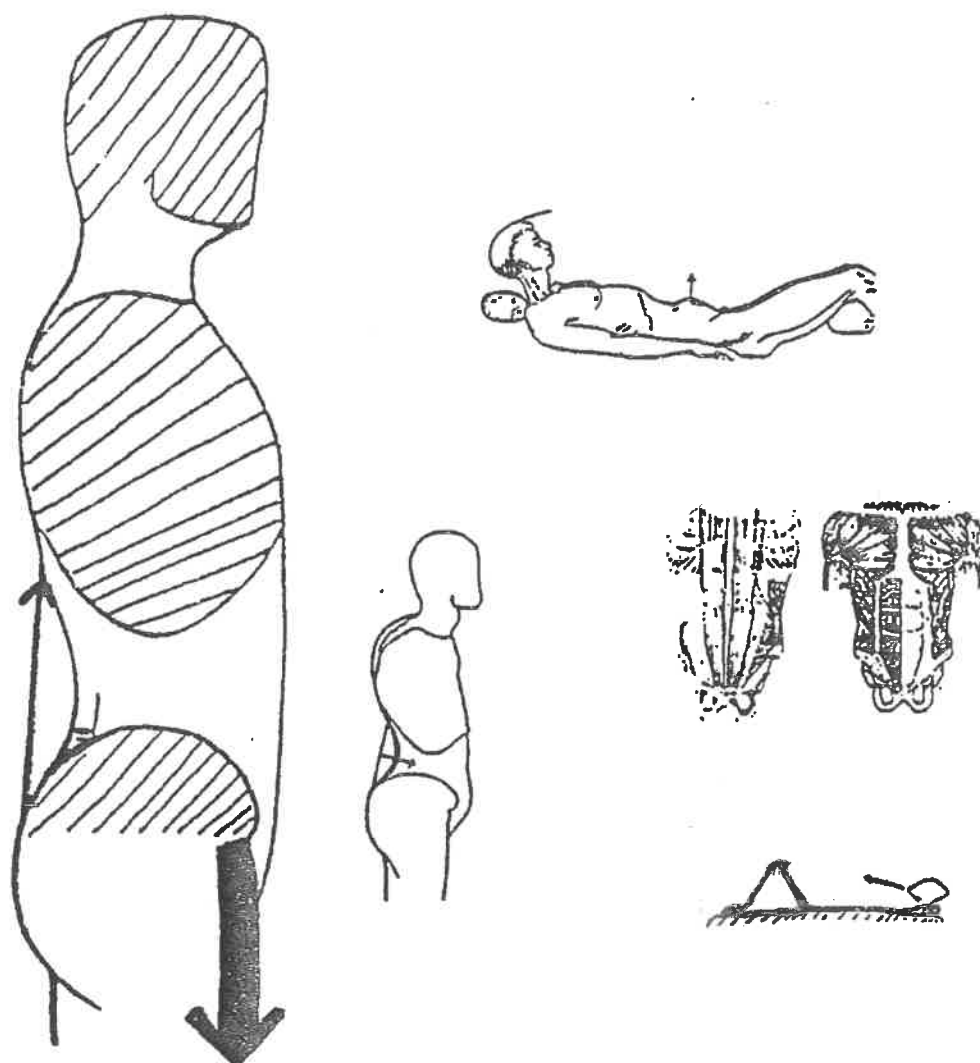
Maîtriser la respiration thoracique en abdomen hypopressif.

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

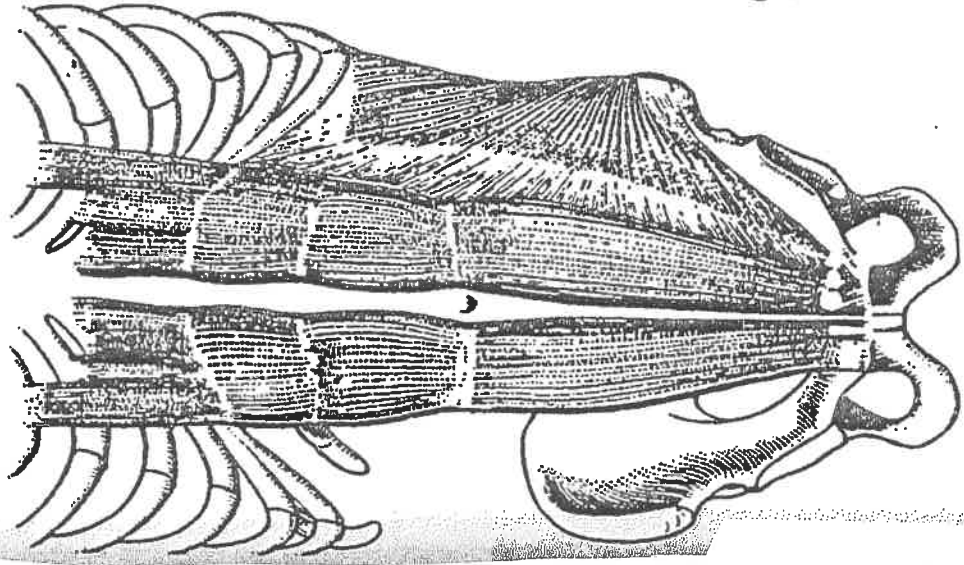
Mais nous le savons maintenant par la pathologie observée et " L'ANATOMIE DU VIVANT ".

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

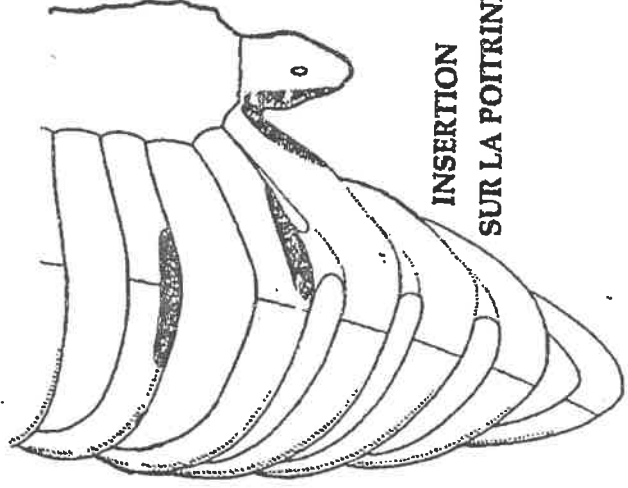
Donc la tonicité du ventre gère la bonne tenue de  
**TOUTE LA COLONNE VERTEBRALE.**

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

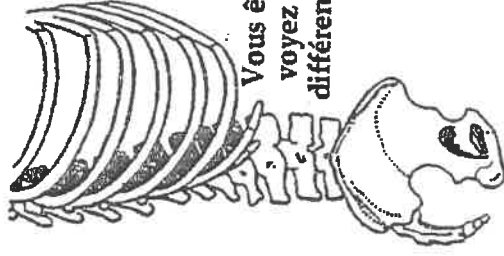
**LE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN. Précisions.**



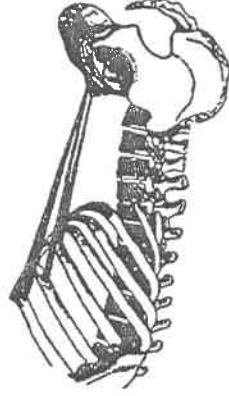
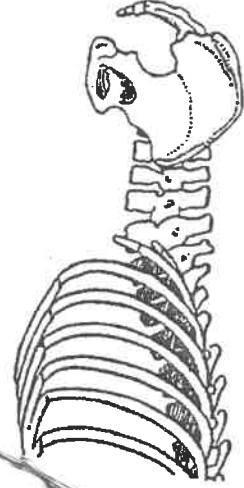
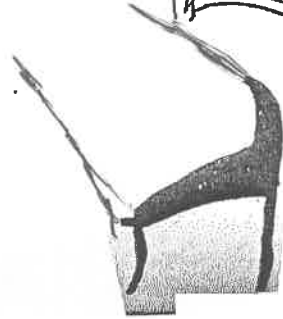
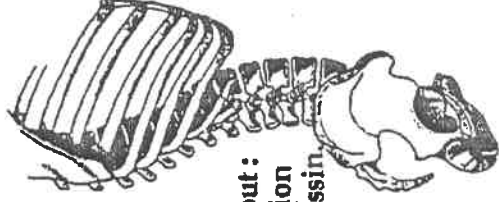
**Vous êtes couché jambes pliées**



**INSERTION  
SUR LA POITRINE**

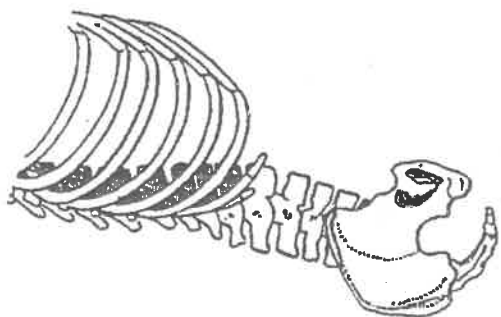


**Vous êtes debout :  
voyez la position  
différente du bassin.**

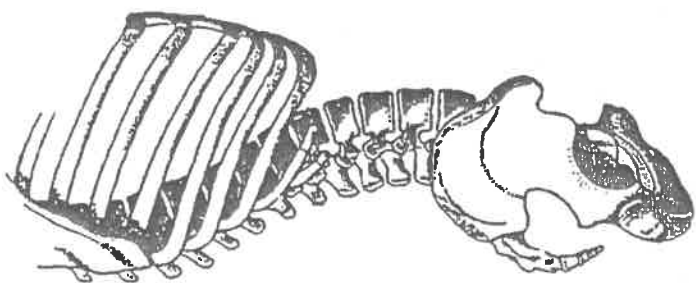


## REEDUCATION

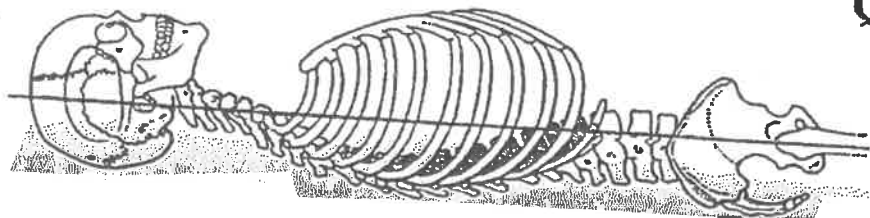
Couché dos,



jambes pliées

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.**

