

## 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.

Cette rééducation véritablement efficace fait travailler les muscles profonds. Muscler les muscles superficiels avec des « abdos » classiques ne muscle que les muscles superficiels.

**Mais 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 aiguë de douleur).

### Muscles profonds et contractures

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 palier aux déficiences articulaires, l'arthrose « classique » lombaire, des pathologies « classiques » des disques, etc.

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

Il faudra toujours continuer régulièrement cette rééducation pour éviter que les contractures musculaires se réinstallent.

Le dos lombaire peut aussi être maintenu debout ou assis en contractant le ventre en hypopression et être de la même façon protégé en portant un poids car les muscles profonds font contention du dos.

### 1° Respiration thoracique avec abdomen en hypopression (hypopressif)

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

Vider l'air.

Maintenir une hypopression (dépression ou vide) de l'abdomen (ventre) en s'aidant des mains, doigts appuyés au-dessus du nombril, et respirer par le thorax.

Ceci nécessite un apprentissage d'une semaine au moins.

Faire 10 respirations et ce 3 fois par jour.

Cet apprentissage est à faire 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, vider l'air, tenir la tête et les épaules décollées (omoplates décollées jusqu'au début de tremblement du muscle grand abdominal) en contraction hypopressive du muscle abdominal (vide du ventre) en s'aidant des mains, doigts appuyés au-dessus du nombril, pendant 10

secondes (ou le temps de 5 inspirations-expirations) et en ne respirant que par le thorax. Répéter 10 fois et ce 3 fois par jour.

Cet exercice est à faire en apprentissage au moins pendant 3 semaines. Si le travail est correct, la contraction du muscle abdominal doit être un peu douloureuse au début, et des courbatures doivent apparaître le lendemain pendant les premiers temps. Maîtrisé, cet exercice pourra être fait assis à l'occasion seulement.

### **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, vider l'air, maintenir l'abdomen en hypopression (ou en contraction hypopressive ou par le vide) et faire en même temps le « chien qui pisse » en levant un peu une jambe ; répéter 10 fois de chaque côté ; 3 fois par jour. Cet exercice est à faire en apprentissage pendant au moins 1 semaine.

### **4° Muscles obliques et transverses avec abdomen en hypopression (hypopressif)**

Allongé latéralement, sur un avant-bras et sur la jambe côté opposée (l'autre jambe du même côté reste en dessous et est pliée), vider l'air, maintenir l'abdomen en hypopression (contraction par le vide) : tenir le corps levé aligné droit, 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 fois de chaque côté, 3 fois 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, les « abdos » en hypopressif pendant au moins 3 semaines, les fessiers, et les obliques et transverses chacun au moins 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 autre, ou un pendant 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 des trois exercices hypopressifs au choix.

Le dos lombaire travaille en faisant du vélo.