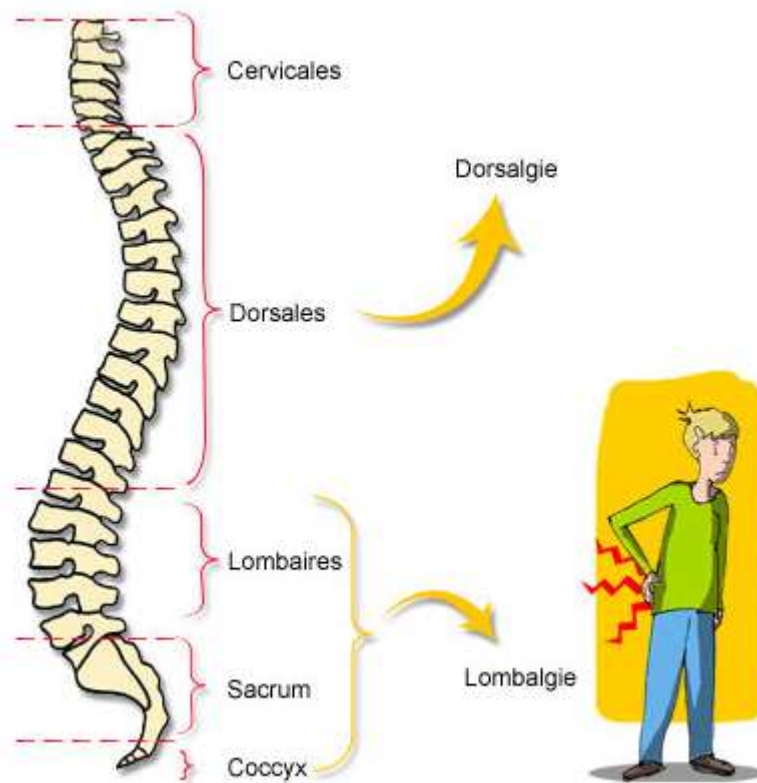
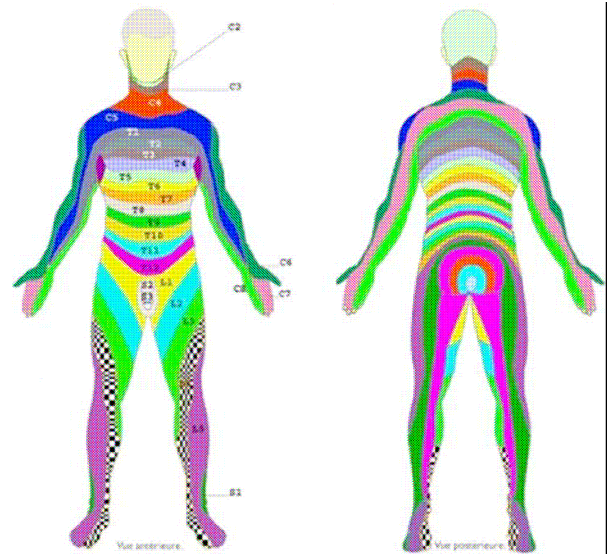


DEFINITIONS

- LUMBAGO
- SCIATIQUE
- SCIATALGIE
- LOMBALGIE
- CERVICALGIE
- CRURALGIE
- NEVRALGIE
- HERNIE DISCALE
- RADICULALGIE



DORSALGIE :

LES DOULEURS CONCERNANT LES VERTEBRES SITUEES AU-DESSUS DE LA D12 SONT APPELEES DORSALGIES. ELLES ONT DES CAUSES, DES MECANISMES ET DES TRAITEMENTS DIFFERENTS DE LA LOMBALGIE.

LOMBALGIE

LA LOMBALGIE EST UNE DOULEUR SITUEE AU NIVEAU DES VERTEBRES LOMBAIRES, EN DESSOUS DE LA DERNIERE VERTEBRE QUI PORTE UNE COTE (D12 A S1).

LES DOULEURS LIEES A LA LOMBALGIE PEUVENT DESCENDRE SUR LES FESSES, L'ARRIERE DES CUISSSES, ET JUSQUE DERRIERE LES GENOUX.

ON DISTINGUE DEUX TYPES DE LOMBALGIES :

- LES LOMBALGIES SYMPTOMATIQUES SONT DUES A UNE MALADIE (INFECTION, TUMEUR, FRACTURE, MALFORMATION...)
- LES LOMBALGIES COMMUNES SONT DE TROIS TYPES SELON LEUR DUREE :
 - CHRONIQUE : C'EST UNE LOMBALGIE INSTALLEE DEPUIS PLUS DE 3 MOIS
 - AIGÜE, D'UNE DUREE INFERIEURE A 7 JOURS
 - RECURRENTE OU RECIDIVANTE : C'EST UNE SUITE D'EPISODES AIGUS, SURVENANT DE FAÇON PLUS OU MOINS REGULIERE, ET SE REPETANT SUR DES DUREES DE QUELQUES MOIS A PLUSIEURS ANNEES.

LES DOULEURS SONT D'ORIGINE :

NEVRALGIQUE (SCIATALGIE, CRURALGIE, HERNIE DISCALE),

OSTEO ARTICULAIRE (ARTHROSE, USURE, SCOLIOSE...),

MUSCULAIRE (LUMBAGO : TOUR DE REIN)

LES DIFFERENTES CAUSES ET SOLUTIONS EN YT

DANS LES LOMBALGIES

1 : L'ENRAIDISSEMENT ARTICULAIRE

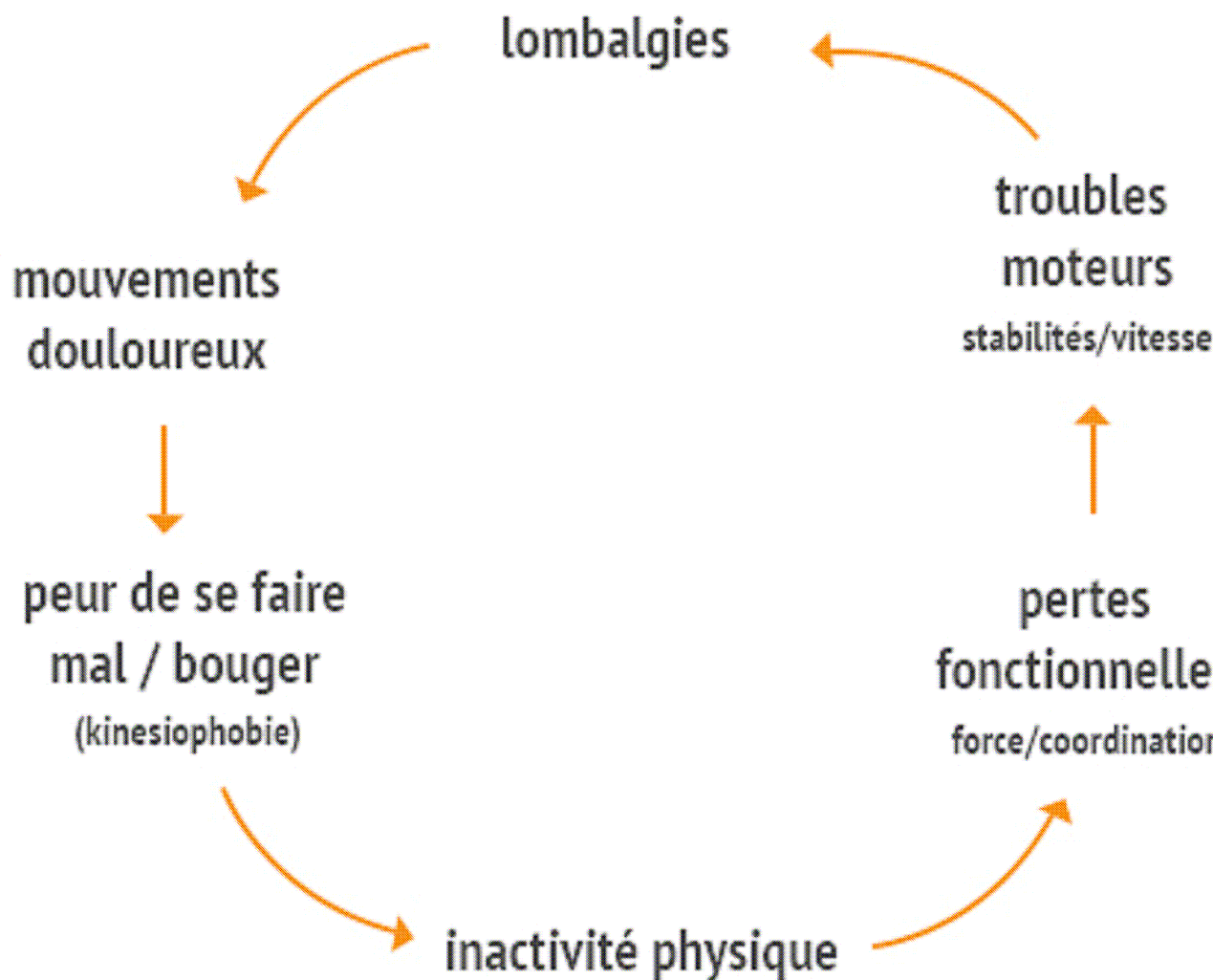
LES LIGAMENTS LA CAPSULE SONT ENRAIDIS ANORMALEMENT, LE RACHIS DEVIENT COMME « UN VERRE DE LAMPE » !
L'ARTICULATION EST ENRAIDIE, LES LIGAMENTS SONT RIGIDES

LORSQU'ILS SONT RAIDES ILS PEUVENT ETRE ETIRES ET SE « DECHIRER » CAR ILS MANQUENT DE LONGUEUR ET DU PEU D'ELASTICITE NECESSAIRE A L'ETIREMENT.

Cercle vicieux : La « raideur »



Le cercle vicieux des lombalgies



SOLUTION

IL FAUT REDONNER DE LA SOUPLESSE AUX ARTICULATIONS EN ETIRANT PROGRESSIVEMENT ET REGULIEREMENT LES ARTICULATIONS DU RACHIS LOMBAIRES

ASSOUPHIR PAR LA PRATIQUE DU YOGA AVEC UNE MOBILISATION DANS TOUTES LES DIRECTIONS DE L'ESPACE : FLEXION—EXTENSION—TORSION

SUR LE TAPIS :

LES FLEXIONS DU RACHIS : DEMI PINCE, DEMI PONT, CHARRUE, YOGAMUDRA, JANUSRASANA

LES EXTENSIONS DU RACHIS : SAUTERELLE, ARC, DEMI ARC

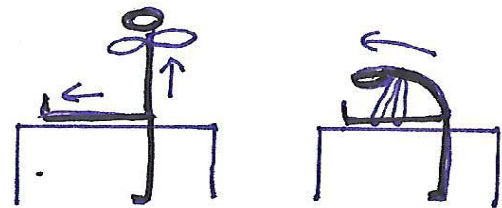
LES ROTATIONS OU TORSIONS : ALLONGE SUR LE DOS , ASSIS, DEBOUT...

DANS LA VIE COURANTE MOBILISER 20s

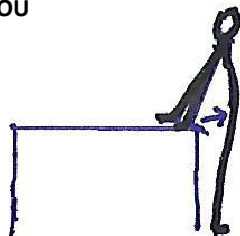
FLEXION SUR UNE TABLE, DEMI PINCE SUR BUREAU, MEUBLE, LIT...

UNE JAMBE TENDUE, L'AUTRE EN APPUI SUR LE SOL

ENROULER LE DOS FRONT VERS GENOU



EXTENSION DOS A UNE TABLE



TORSION SUR UNE CHAISE, DANS UN CHAMBRANLE DE PORTE...



2 : LA PERTE DE COORDINATION ET PROPRIOCEPTION

LA COLONNE VERTEBRALE EST COMPOSEE DE PLUSIEURS COUCHES DE MUSCLES QUI DOIVENT ASSURER LE GAINAGE DU RACHIS. CE GAINAGE PROFOND EST NORMALEMENT REACTIF ET PROTEGE L'ENSEMBLE DES VERTEBRES ET DES ATTACHES LIGAMENTS ET CAPSULES

LA MAUVAISE POSITION PEUT DEPROGRAMMER LES MUSCLES PROFONDS

IL N'Y A PLUS DE PROTECTION DU RACHIS

LE GAINAGE EST INSUFFISANT

LES MUSCLES « S'ENDORMENT »

CHARGE SUPPORTEE PAR LIGAMENTS



SUR LA DUREE

POSITION AVACHIE SUR CANAPE, DEVANT LES ECRANS...

SOUFFRANCE DES CAPSULES ET LIGAMENTS

LES MUSCLES PROFONDS NE SONT PAS FONCTIONNELS

—ILS NE FONT PAS LEUR TRAVAIL

—IL Y A UN TRANSFERT DE FORCE, LES MUSCLES SUPERFICIELS VONT COMPENSER

LES CAPSULES ET LIGAMENTS PLUS PROFONDS VONT ETRE TROP SOLLICITES

—ILS SONT ETIRES DE MANIERE INTEMPESTIVE... ÇA TIRE, ÇA FAIT MAL !!!

CE SONT LES LIGAMENTS DES ARTICULATIONS QUI SOUFFRENT

SOLUTION : REEDUCATION PROPRIOCEPTIVE, « REVEILLER » LES MUSCLES, REDONNER DE L'INTELLIGENCE ET EVITER LES « FAUX MOUVEMENTS »

☐ LA BASCULE DU BASSIN 10 FOIS PROGRESSIVEMENT. SENTIR QUE ÇA ETIRE.

ANTEVERSION, RETROVERSION EN DOUCEUR, PETITS MOUVEMENTS.

ASSIS : BASCULER DE DROITE A GAUCHE, PUIS D'AVANT EN ARRIERE

DEBOUT : JAMBES FLECHIES BASCULE DU BASSIN DE DROITE A GAUCHE, D'AVANT EN ARRIERE, CERCLES.

COUCHE : LA VAGUE AVEC LE DOS COUCHE SUR LE SOL, DEMI-PONT ...

☐ AUTO ETIREMENTS DU RACHIS : SUR LE DOS COMME LA TABLE INVERSEE

3 : LES RAIDEURS DES MUSCLES DES CUISSES ET LE MANQUE DE TONICITE DU RACHIS

IL N'Y A PAS QUE LES ARTICULATIONS DES VERTEBRES QUI INTERVIENNENT

IL Y A UNE INTERDEPENDANCE DU RACHIS AVEC : LE BASSIN ET LES JAMBES

—QUADRICEPS

—ISCHIOJAMBIERS

BASSIN ET RACHIS SONT INTIMEMENT LIES

☐ LE BASSIN COMPOSE DE 4 PIECES OSSEUSES : LES 2 AILES, LE SACRUM ET LE COCCYX

☐ LES ARTICULATIONS

—SACRO-ILIAQUES

—LOMBOSACREE

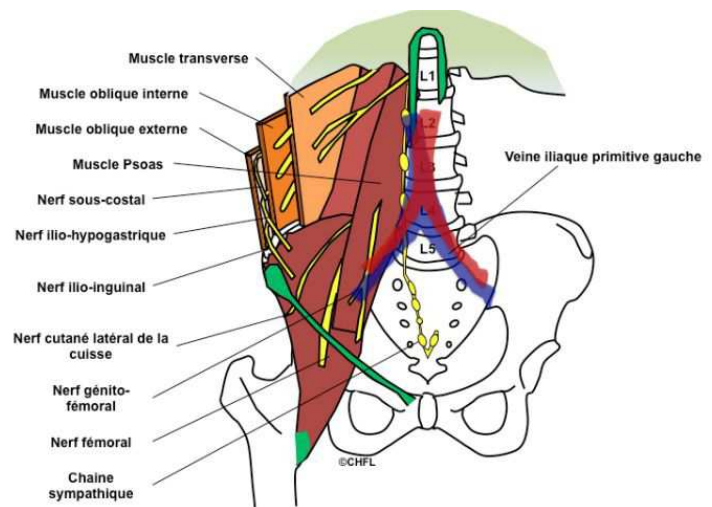
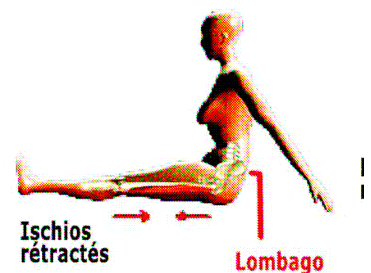
—COCCYX ET SACRUM

—FEMUR COTYLE BASSIN

☐ RATTACHE

—AUX MUSCLES DES CUISSES

—AUX MUSCLES DU RACHIS

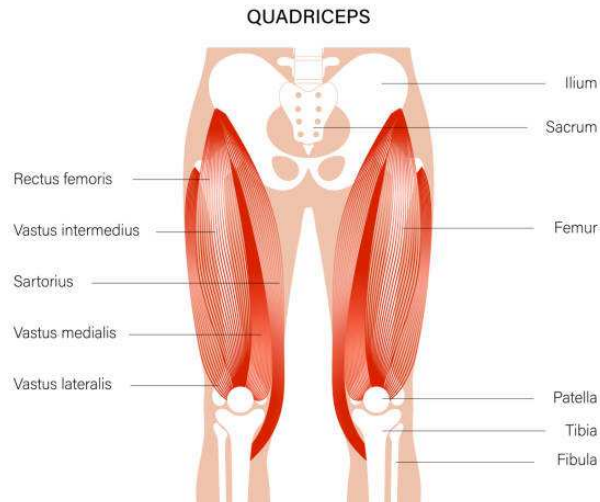


LES MUSCLES DE LA CUISSE

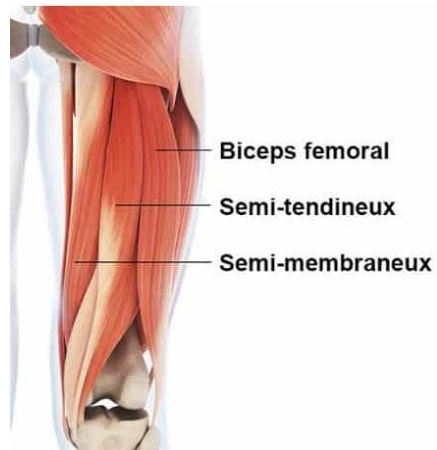
LES QUADRICEPS AU NIVEAU DE L'EPINE ILIAQUE ANTEROINFERIEURE POUR LE MUSCLE CRURAL QUI VA JUSQU'AU TIBIA

ASSURENT L'ANTEVERSION

EMPECHENT LA RETROVERSION



ET TOUJOURS ASSOULPIR POUR LUTTER CONTRE L'ENRAIDISSEMENT



LES MUSCLES DE LA CUISSE

☐ **LES ISCHIOJAMBIERS :—DEMI TENDINEUX —DEMI MEMBRANEUX —LONG BICEPS**

☐ **DE L'ISCHION AUX DEUX OS DE LA JAMBE**

☐ **DELIMITENT LE CREUX POPLITE**

☐ **ASSURENT LA RETROVERSION**

☐ **EMPECHENT L'ANTEVERSION**

POUR QUE LES MAINS TOUCHENT LE SOL IL FAUT :

—**QUE LE RACHIS FLECHISSE**

—**QUE LE BASSIN FLECHISSE**

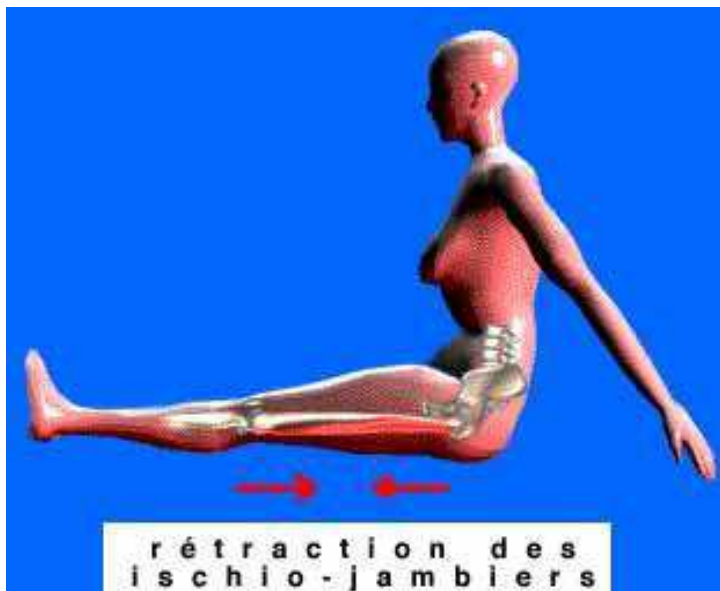
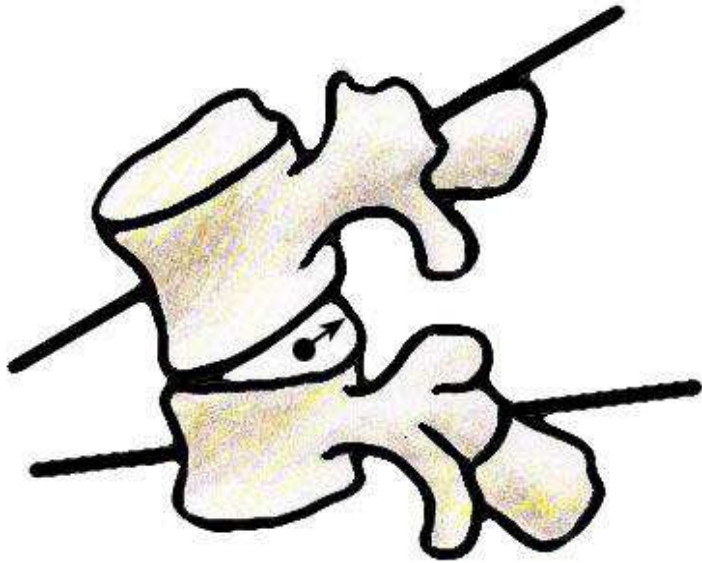
☐ **MAIS POUR QUE LE BASSIN FLECHISSE... IL FAUT QUE :**

—**LES ISCHIOJAMBIERS LE « LAISSE FAIRE » !!!**

COMPENSATION !

SI LES ISCHIONS NE SONT PAS ASSEZ « LONGS » ON A UNE INSUFFISANCE DE FLEXION DU BASSIN (ANTEVERSION) PAR RAPPORT AUX JAMBES

COMPENSE PAR TROP DE FLEXION AU RACHIS LOMBAIRE ET RISQUE LOMBAIRE QUI REPOUSSE LE DISQUE EN ARRIERE



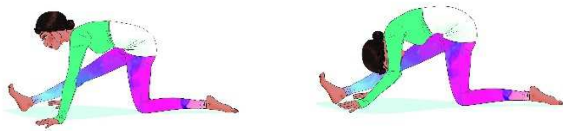
SOLUTION

☐ ETIREMENT DES ISCHIOJAMBIERS : EKA PADA JANURASANA

☐ DANS LA DEMIE PINCE, DEMI PONT, ARC

☐ DANS LE TRIANGLE, SUPTA PADANGUSTHASANA





4) LE MANQUE DE TONICITE DES MUSCLES

SOLUTION

LES RENFORCER PAR UN GAINAGE MUSCULAIRE PROFOND :

TABLE A L'ENDROIT / PLANCHES FACIALES / LATERALES

COBRA SANS LES MAINS / SAUTERELLE / HOMME VOLANT

5. LES CONTRACTURES MUSCULAIRES

L'IRRITATION DES LIGAMENTS ET CAPSULES PAR UN CORPS EXTERNE

POUR ME PROTEGER DE LA DOULEUR : LES MUSCLES SONT DOULOUREUX CAR CONTRACTURES, CRISPES SUITE A UNE DOULEUR POUR PROTEGER LE RACHIS ET LES NERFS

MAIS AUSSI => L'EMOTION PEUT ETRE A L'ORIGINE DE LA DOULEUR

SOLUTION

IL FAUT DECONTRACTER LES MUSCLES EN LES MASSANT ET EN LES ETIRANT

☐ DECRISPER

☐ ÉTIRER DE MANIERE GENERALE PUIS SPECIFIQUE

☐ RESPIRATION ABDOMINALE

☐ VAGUE

☐ MASSAGE DU BAS DU DOS ET DES SACRO-ILIAQUES SELON LA POSITION

☐ APANASANA (MASSAGE EN BOULE)

☐ PAWAN MUKTASANA (MASSAGE)

☐ BALASANA (ETIREMENT DU GRAND DORSAL)

☐ CHIEN TETE EN BAS

☐ ARDHA SETU BANDHASANA TABLE INVERSEE

☐ AUTO-ETIREMENT

SELON LES GROUPES MUSCULAIRES

☐ DOULEUR PROPRE DU MUSCLE CONTRACTURE

☐ EFFET INDIRECT PAR LE « RETRECISSENT LES ESPACES » QUI AGGRAVE LES PHENOMENES MECANIQUES

☐ LES GROUPES MUSCULAIRES :

— LES MUSCLES PARA VERTEBRAUX

— LE PSOAS

— LE CARRE DES LOMBES

—LE PYRAMIDAL

RESPIRER, SENTIR SON VENTRE

LE DIAPHRAGME EST ATTACHE AUX LOMBAIRES L3 A GAUCHE ET L4 A DROITE

LES RESPIRATIONS AMPLES « MASSENT » LES LOMBAIRES ET LES MUSCLES PERIPHERIQUES

ETIRER LES TRAPEZES : DEMI PONT

ALLONGEMENT DOUX SUR PLUSIEURS RESPIRATIONS

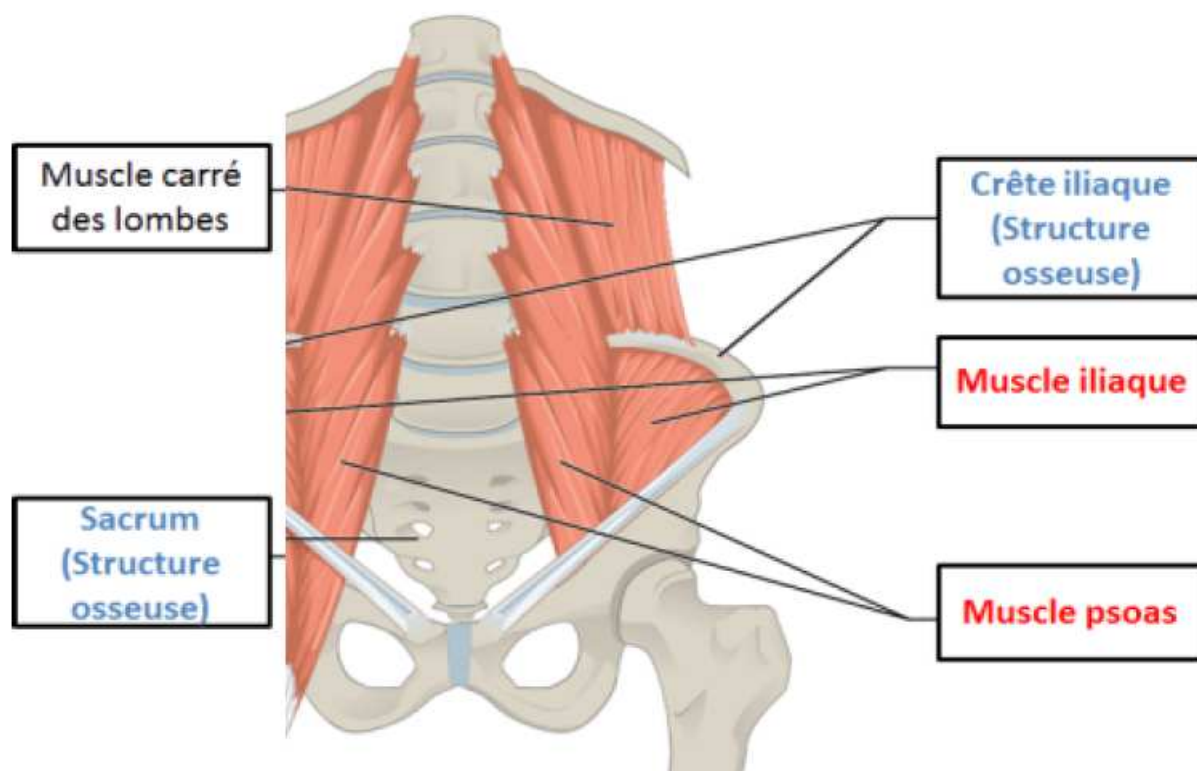
CONTRACTURES LOMBAIRES

RACCOURCISSENT LES ESPACES INTERVERTEBRAUX AVEC

MUSCLES CARRES DES LOMBES

MUSCLES PSOAS MUSCLE LE LONG DES VERTEBRES LOMBAIRES JUSQU'AU FEMUR (INTERNE)

COMPRESSENT LES RACINES NERVEUSES COMME AVEC LE PYRAMIDAL

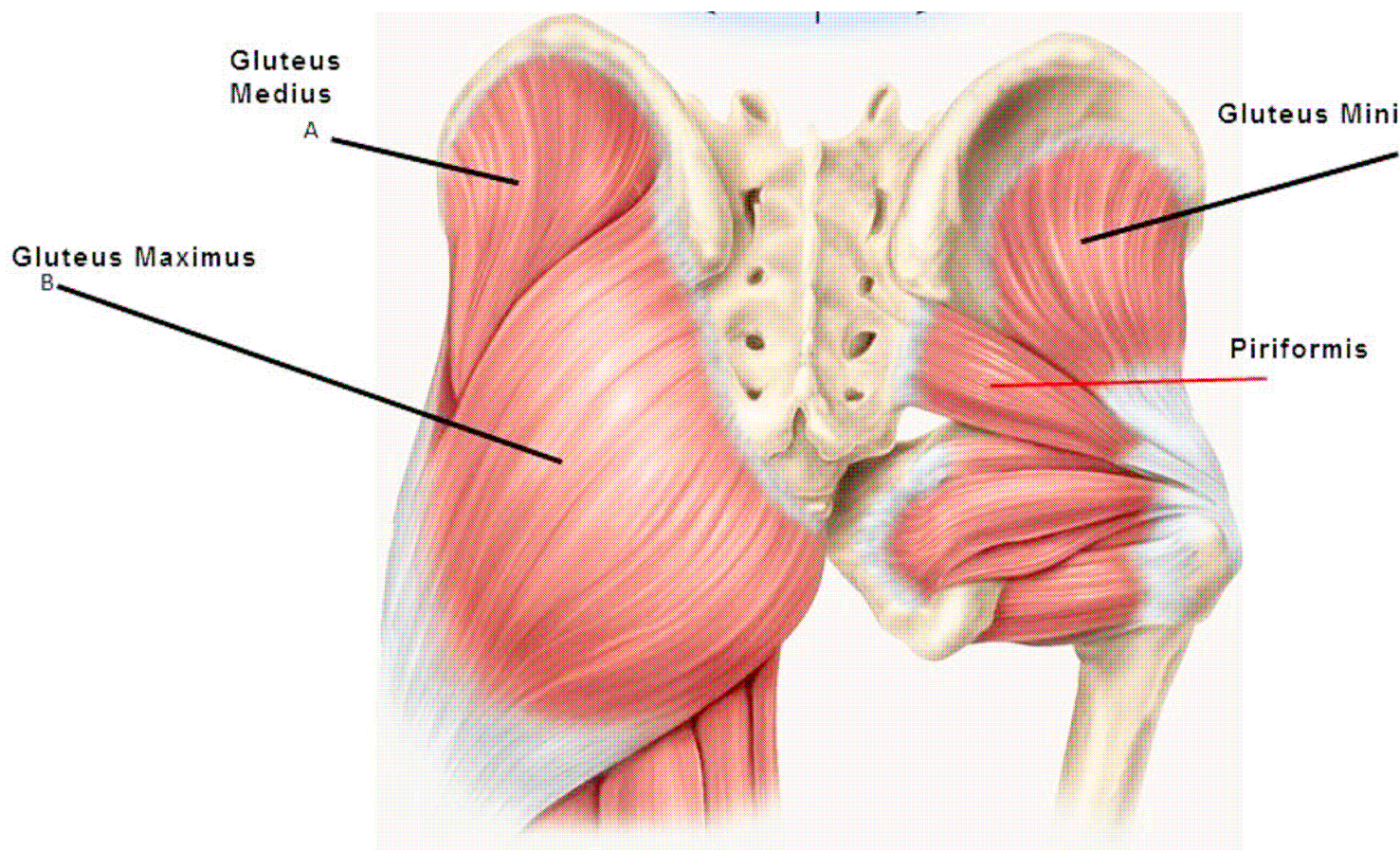


CONTRACTURES MUSCLES DE LA HANCHE

❑ FESSIERS GLUTEUS MEDIUS, MAXIMUS, MINIMUS

❑ PYRAMIDAL OU PIRIFORME : PEUT EMPRISONNER ET COMPRIMER LE NERF SCIATIQUE AU POINT D'EMERGENCE DU NERF SOUS LE PYRAMIDAL

❑ ON PARLE BIEN DE LOMBALGIES



SOLUTIONS

LES MUSCLES SONT CONTRACTURES (EMOTIONNELLEMENT OU POUR TROUBLES STATIQUES) ET COMPRIMENT UNE RACINE OU UN FILET NERVEUX BIEN PRECIS POUR DES RAISONS ANATOMIQUES.

IL FAUT ETIRER LES MUSCLES POUR LES DECRISPER, MASSER LES ZONES CUTANÉES.

DEMI-PONT (TRAPEZES)

DEMI-PINCE AVEC TRACTION SUR LE CRANE

☑ ETIREMENT DU PYRAMIDAL ET DE L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE



—KHORINASANA, SUCIRANDHRASANA (SUCI « AIGUILLE » RANDHRA « BOUCLE »)

—TORSION ASSISE (MATSYENDRASANA)

—GOMUKHASANA (TÊTE DE VACHE) ON PEUT LA FAIRE COUCHE

ETIREMENT DU PSOAS

☑ DIRECTEMENT :

—POSTURE D'HANUMAN PEUT-ÊTRE DIFFICILE ET DOULOUREUSE

—FENTE, DEMI-PONT, DEMI-ARC

—DEBOUT ETIREMENT DU GENOU EN ARRIERE

☑ INDIRECTEMENT

—PAWANMUKTASANA

—APANASANA

—CHIEN ET CHAT

ETIREMENT DES PELVITROCHANTERIENS AVEC VARIANTES

DEMI-LOTUS, AVEC FLEXION EN AVANT YOGA MUDRA, KAPOTANASANA

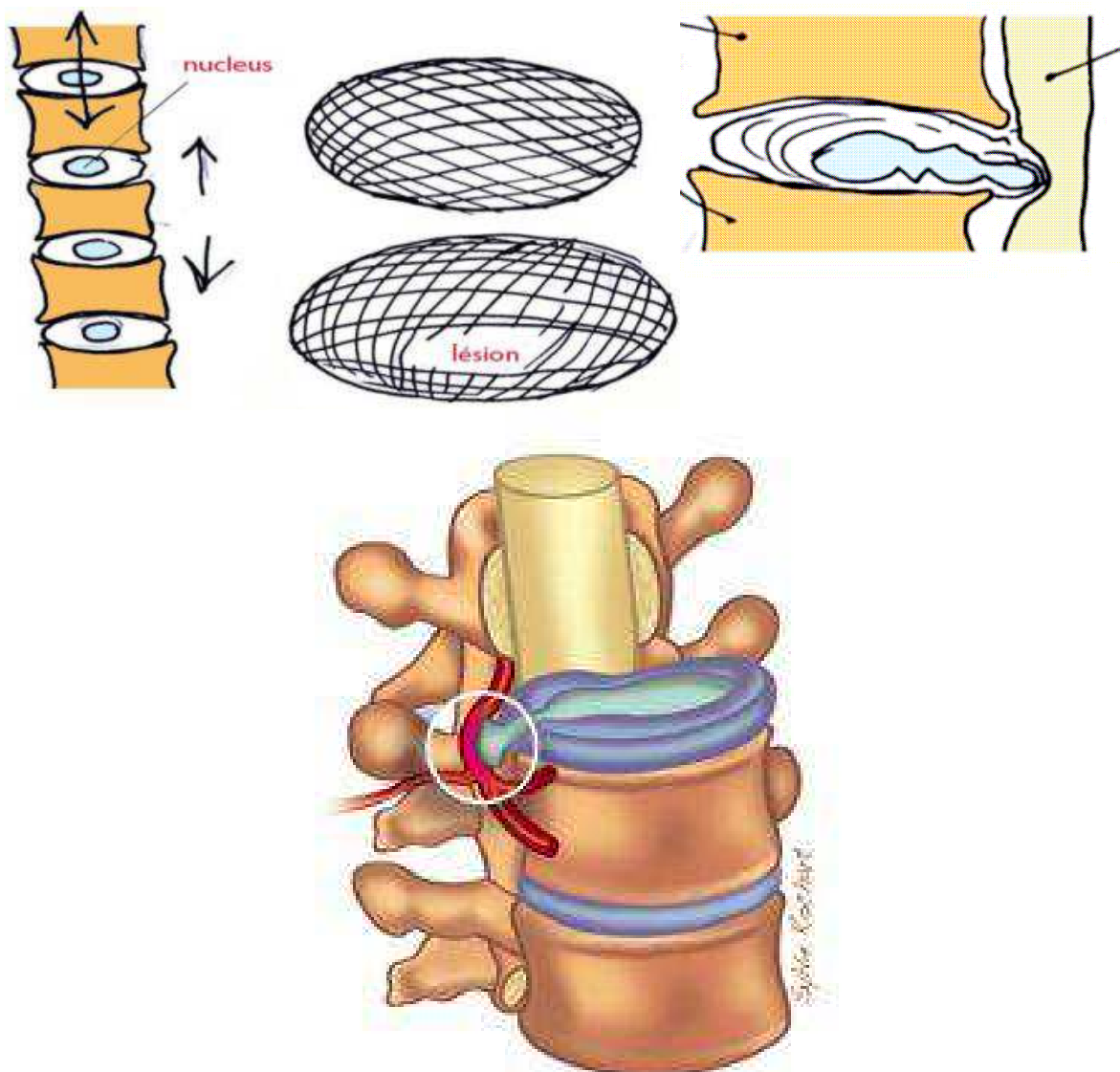
TETE DE VACHE SUR LE DOS ETIREMENT DE L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE

PSOAS DANS LES LOMBALGIES !

POUR L'ETIRER, TOUS LES MOUVEMENTS QUI AMENENT LA CUISSE EN ARRIERE ET LE RACHIS EN EXTENSION. COMME DANS HANHUMAN, DEMI ARC, NAVASANA

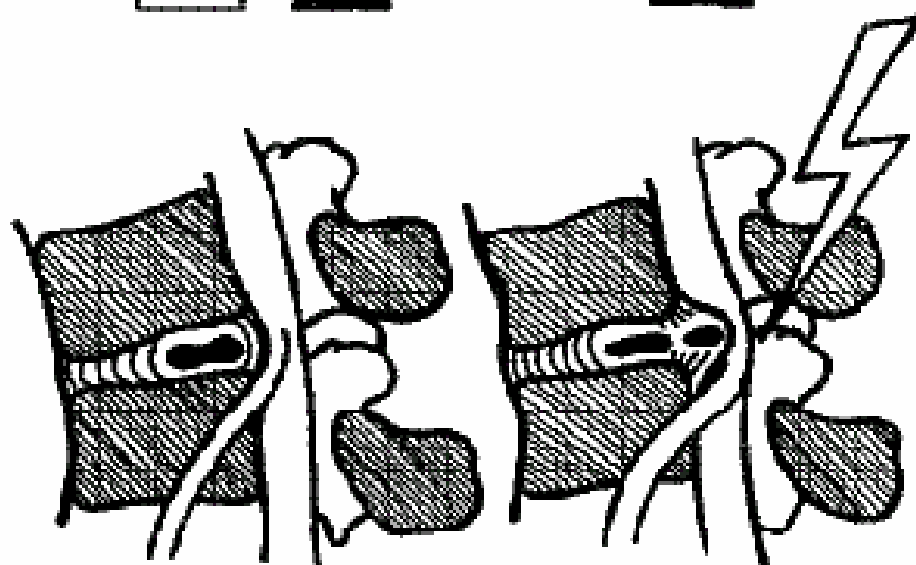
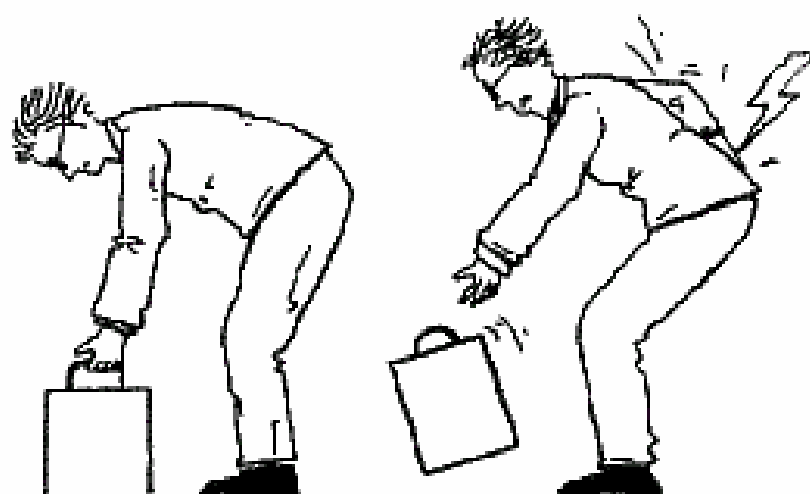
6. L'IRRITATION PAR LE DISQUE OU L'OS DES CAPSULES

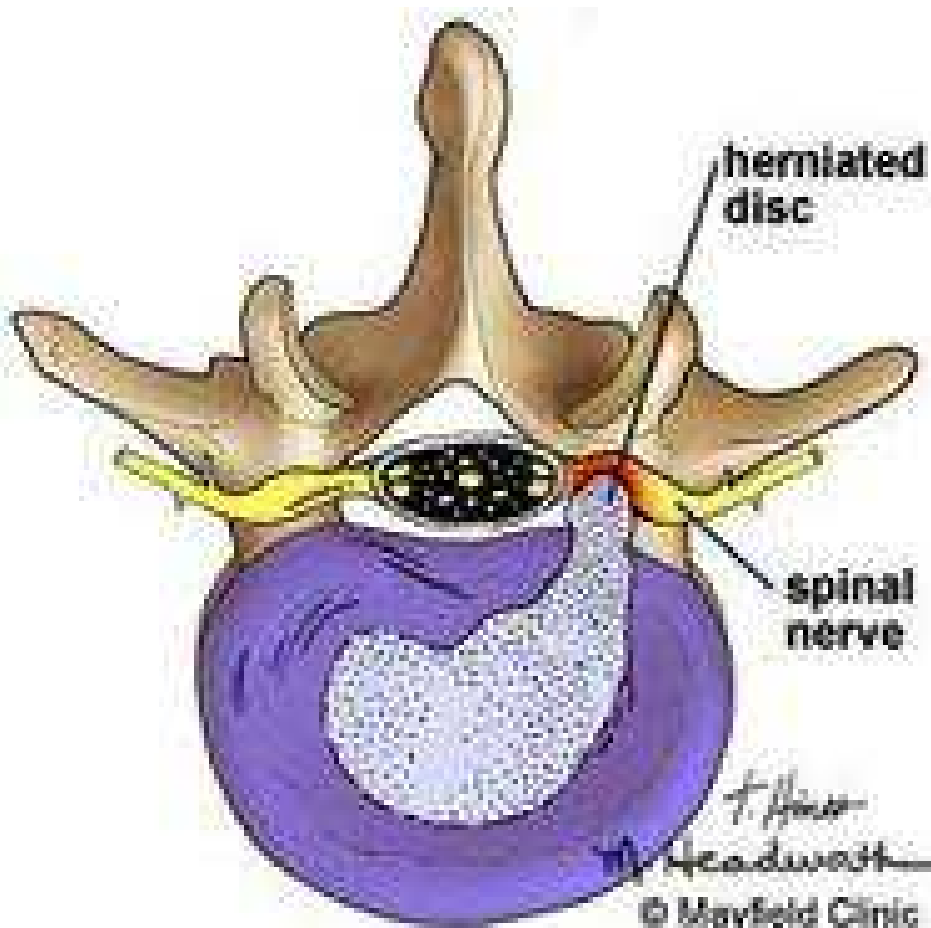
- L'IRRITATION DE LA CAPSULE ET DES LIGAMENTS PAR MEMOIRE CICATRICIELLE
 - « SURSTIMULATION » PAR MANQUE DE PROTECTION PAR LES MUSCLES ENDORMIS
 - PAR LES OSTEOPHYTES (UNCARTHROSE)
 - PAR LES CICATRICES FIBREUSES : SEQUELLES DE TRAUMATISMES, ENTORSES LUMBAGO
- L'IRRITATION DE LA CAPSULE ET LIGAMENTS PAR HERNIE DISCALE
 - ☒ PAR LE DISQUE INTERVERTEBRAL QUI FAIT UNE PROTRUSION
 - ☒ LUMBAGO LOMBALGIE VIOLENTE
 - ☒ IRRITATION DU LIGAMENT JAUNE OU CAPSULE INFLAMMATION LOCALE QUI AGGRAVE (NEUROMEDIATEURS PRO-INFLAMMATOIRES)



LA HERNIE TOUCHE D'ABORD LE LIGAMENT OU LA CAPSULE AVANT DE TOUCHER LE NERF

UN EFFORT PUISSANT CHASSE LE NOYAU EN ARRIERE PAR LE PINCEMENT QUI VA ALLER COMPRIMER LA RACINE NERVEUSE, DONC DONNER UNE DOULEUR





PEUT DONNER UNE SCIATALGIE.

LE NERF « COINCE » PAR L'ŒDEME

LES ANTI-INFLAMMATOIRES LUTTENT CONTRE L'ŒDEME ET LA DOULEUR PROPRE A L'INFLAMMATION

GUERISON EN MOINS D'UN MOIS

EN GENERAL GUERI EN QUELQUES JOURS AVEC REPOS, MOUVEMENT DOUX

☑ NE PAS SE FAIRE MAL

☑ DECONTRACTURER

☑ LE NOYAU REGRESSE ET REVIENT EN PLACE

☑ INFLAMMATION GUERIE

☑ CICATRISATION DE LA CAPSULE

SOLUTION :

ASSOULIR PROGRESSIVEMENT ET REGULIEREMENT AVEC TOUTES LES SOLUTIONS DEJA ENVISAGEES :

—DECONTRACTURER

—REDONNER DE L'ESPACE

—ASSOULIR

MALHEUREUSEMENT SI 90% DES SCIATIQUES GUERISSENT EN DEUX MOIS

IL EN RESTE UN PETIT NOMBRE QUI VONT SE CHRONICISER CAR LES MOUVEMENTS EMPECHENT LA CICATRISATION NATURELLE

LE NOYAU CONTINUE A IRRITER LES TISSUS

LE TISSU RESTE DECHIRE ET INFLAMMATOIRE

=>DANS CES CAS : NE PAS BOUGER

POUR OBTENIR LA GUERISON :

IL FAUT UNE CICATRISATION DE L'ENVELOPPE POUR CONTENIR LE NOYAU POUR QU'IL N'Y AIT PLUS INFLAMMATION SUR LE LIGAMENT.

POUR CELA IL FAUT DU TEMPS : 2 MOIS

MEDITATION ACCEPTATION EN ATTENDANT SI IL Y A DOULEUR

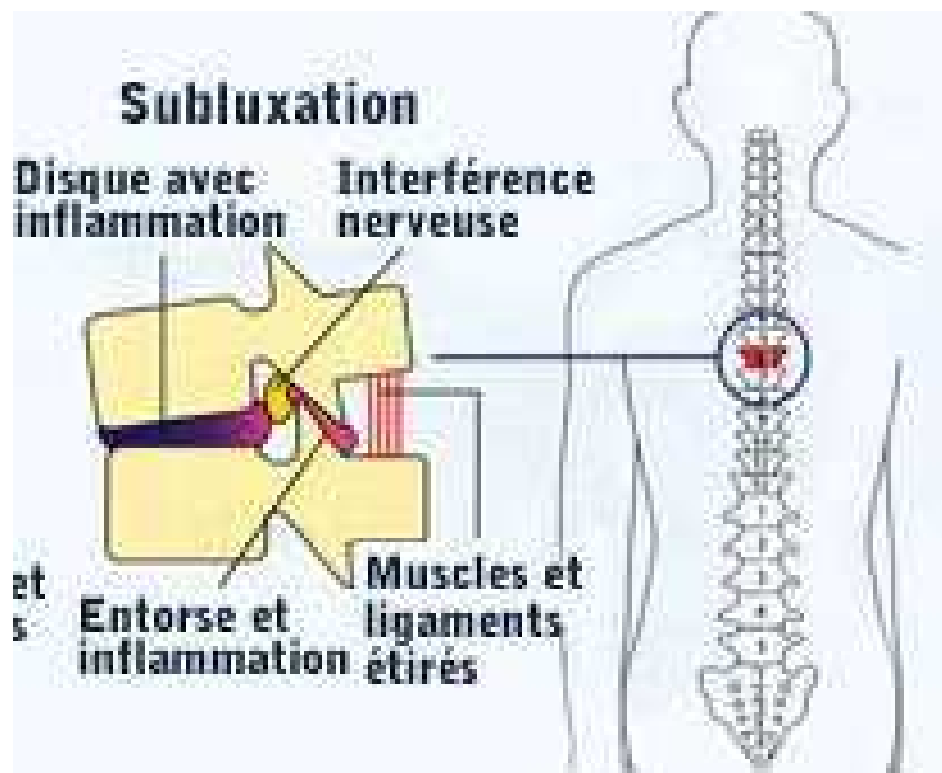
QUAND PROCESSUS NON MODIFIABLE

LA HERNIE DISCALE CHRONIQUE (JAMAIS DE JOUR SANS DOULEUR) SCIATIQUE CHRONIQUE
IMMOBILISER PENDANT 2 MOIS :

6 SEMAINES POUR QU'UN LIGAMENT CICATRISE + 2 SEMAINES DE SECURITE

7.LES SUBLUXATIONS (MICRO DEPLACEMENT) DES VERTEBRES LOMBAIRES ET DORSALES

CELA GENERE UNE PETITE IRRITATION DE TOUS LES TISSUS AVOISINANTS (INFLAMMATION DISQUE, NERFS, MUSCLES) : CAUSES DES RADICULALGIES



LES RADICULALGIES PAR SUBLUXATIONS : DEPLACEMENTS INTERVERTEBRAUX MINEURS (DIVM)

S'IL Y A DES DOULEURS PROPRES DES CAPSULES IL Y A AUSSI DES RADICULALGIES

DES DOULEURS PROJETEES : SURFACES CUTANEEES EN RAPPORT AVEC UN NERF SPECIFIQUE QUI SORT PLUS HAUT DONC ORIGINE DOULEUR PLUS HAUT

LA DERMALGIE REFLEXE

☒ SPECIFICITE DE LA RADICULALGIE

— PETITS FAISCEAUX NERVEUX

— PROJECTION PLUS BASSE

SOLUTION : ETIREMENT DE LA DERMALGIE REFLEXE

☒ LE « PALPER-ROULER »

☒ MASSAGE DE LA ZONE DE PROJECTION DOULOUREUSE AVEC UNE BALLE DE TENNIS PAR EXEMPLE.

DE MULTIPLES CONSEQUENCES : DOULEUR, INFLAMMATION, IRRITATION

SOLUTIONS : IL FAUT LES « DECOINCER » PAR UNE AUTO-MANIPULATION EN ROTATION/TORSION.

- TORSIONS AVEC RESPIRATION SYNCHRONISEE ET KUMBHAKA

- CHIEN ET CHAT