

Les douleurs de vos élèves.

- « *L'usage principal de la douleur*
 - *est de m' apprendre que je ne suis rien* ».
-
- **Simone Weil.**

Le yoga est une discipline en vogue et à la mode. Il existe une multitude de type de yoga :

Le Hatha yoga, le Asthanga, le Vinyasa plus physique, Iyengar...

Selon une étude Australo-Américain ont étudié sur plus de 350 personnes public dans le Journal Of Bodywork and Mouvement Thérapies, 10% des amateurs de yoga développent des douleurs Musculo squelettiques liées à leur pratique chaque année.

Selon Evangelos Pappas, chercheur en biomécanique à l'université de Sydney le yoga augmente les douleurs existantes dans 21% des cas.

Les différentes zones exposées dans la pratique sont essentiellement les articulations périphériques telles que l'épaule, le coude, le poignet, le genou et la cheville.

Dans un article, publié par le journal le Monde le 17 mai 2018, Marc Godzlan fait référence à une étude américaine décrivant le cas de 9 personnes dont 8 femmes âgées de 53 à 87 ans qui se sont vu souffrir d'une fracture par compression de la colonne vertébrale six ans après avoir commencé à pratiquer des exercices de flexion du dos lors de séances de yoga.

L'objectif de ce cours n'est pas de ternir la pratique du yoga mais plutôt d'avoir à l'esprit les bonnes pratiques et les bons usages pour garantir un maximum de sécurité et de confort pour vos élèves.

Soulignons d'ailleurs que chez 76% des personnes, la pratique du yoga soulage les douleurs.

Enfin, des écoles comme Yoga Systema effectue une approche globale et complète permettant une connaissance approfondie de la pratique.

Pour chaque articulation :

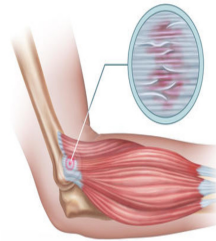
En enseignant et/ou en pratiquant le Yoga, il faut garder à l'esprit les points suivants :

- **Echauffement.**
- **Progressivité.**
- **Alignement.**
- **Construction de la posture .**
- **Correction par un professeur de yoga.**

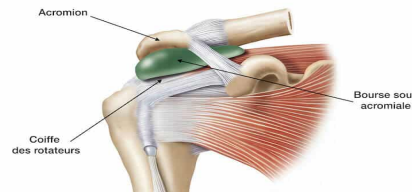
- **Demander à l'élève:**
- **Depuis combien de temps la douleur est là ?**
- **le type de douleur et où se situe t'elle principalement?**
- **Dans quelle position?**
- **Atcd. (antécédent)**
- **L'envoyer faire des examens complémentaires et revoir son médecin pour validation de la pratique du yoga.**

- **Les termes à connaître**

- **La tendinite** : c'est une douleur liée aux tendons. Elle peut être due soit à une répétition de mouvements, inflammation tendineuse, ou une dégénérescence ou d'une lésion récente ou ancienne. Très souvent rencontrée dans différents sports, ou à la reprise ou au commencement du sport. Traitement par repos. AINS. Infiltration et ostéopathie bien-sûr.



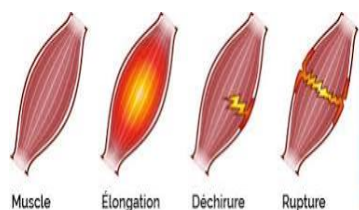
- **Bursite** : ou appelée également hygroma que l'on retrouve souvent au niveau de l'épaule, du coude, de la hanche et du genou. C'est une inflammation d'une bourse séreuse.



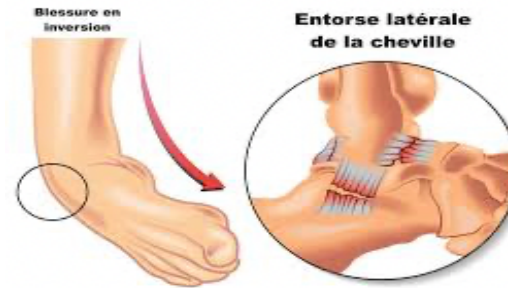
- **Déchirure musculaire:** elle se traduit par une élongation traumatique d'un muscle ou fibre musculaire pouvant aller de l'élongation à la déchirure.



- **Entorse:** c'est un traumatisme des ligaments occasionné par une mobilisation excessive d'une articulation. Présentant différents stades d'une simple tension à la déchirure et jusqu'à l'arrachement osseux.



- **Luxation**: la luxation est une perte totale ou partielle de deux contacts articulaires se produisant soit lors d'un traumatisme, répétition de mouvement sans correction, ou fragilité préexistante.



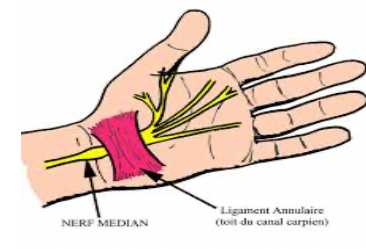
- **Fracture**: se qualifie par une rupture complète ou partielle d'un os en un ou plusieurs morceaux.



- **Kyste synoviale**: boule formée au poignet ou ailleurs. forme de boule, tuméfaction remplie d'un liquide gélatineux.
- Souvent du soit à une entorse ou des mouvements répétitifs de sur sollicitation de l'articulation.
- Il peut être handicapant dans certaines situations ou mouvement, et peut finir par être douloureux.
- Traitement : ponction ou opération mais il peut revenir.

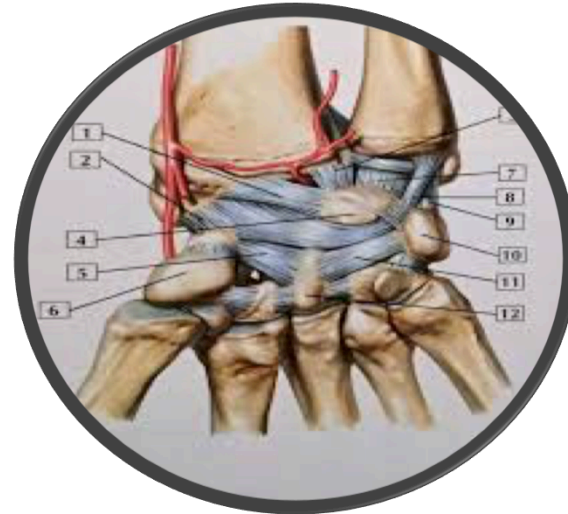
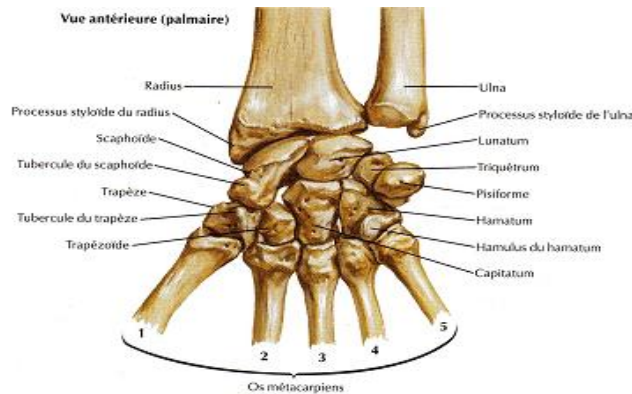


- **Syndrome du canal carpien** :
- C'est une compression du nerf médian au niveau du poignet qui se manifeste par des irradiation dans les doigts.
- Peut provenir d'une sur sollicitation de certaines postures de yoga .
- Traitement : opération ou infiltration.



Les différentes articulations pouvant faire mal.

- **LE POIGNET**



C'est l'articulation située à l'extrémité inférieure du bras.

◆ **Avant la pratique du yoga:**

L'élève peut déjà présenter des douleurs et différentes pathologies du poignet qui peuvent être:

- Kyste synoviale
- Syndrome du canal carpien
- Tendinite
- Tension musculaire
- Ancienne entorse (pas encore consolidée)

◆ **Antécédents :**

- Fracture du poignet
- Opération entraînant des adhérences tissulaires et musculaires
- Tendinite du pouce ou des fléchisseurs des doigts.
- Ostéosynthèse matériel suite à opération (entraînant limitation d'amplitude articulaire).
- Douleur d'arthrose.
- Médicaments qui peuvent fragiliser les muscles et ligaments.
- Age : ostéoporose/ménopause

◆ **Pendant le yoga:**

- Les élèves peuvent manifester des douleurs suite à la pratique du yoga : des douleurs articulaires, tendineuses ou musculaires .
- Des entorses du poignet suite à un chien tête en bas où l'équilibre ou la répartition du poids du corps n'est pas respectée.

- ceci pouvant entrainer une surcharge sur les poignets et à force de répétitions des différentes postures entrainer soit un kyste , tendinite, bursite,...
- Il faut penser également dans les différentes postures en appui sur les membres supérieurs cela peut entrainer des micromouvements sur les articulations annexes : épaules, coudes et cervicales .
- Quelques postures sollicitant énormément les poignets:



Bakasana



Dandasana

◆ Ce qu' il faut garder à l'esprit :

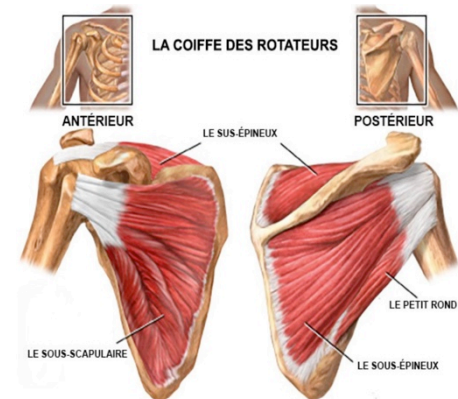
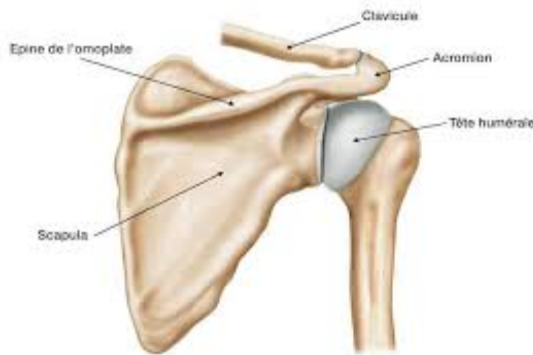
- Progressivité
- Alignement
- Correction
- Construction de la posture

◆ Avant de rentrer dans les postures et solliciter les poignets. Que faire ?

- Echauffement (petit ronds, moulinets, échauffement des doigts, ...).
- Étirement.
- Analyser ses douleurs et les respecter.
- Ne pas être présomptueux malgré le groupe (rester dans ses possibilités du jour).

L'ÉPAULE

C'est une articulation instable composée de l'articulation Gleno humérale, clavicule, et omoplate .



◆ Avant la pratique du yoga

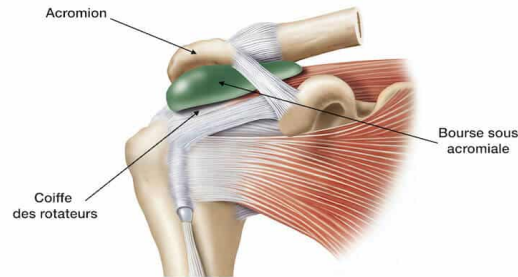
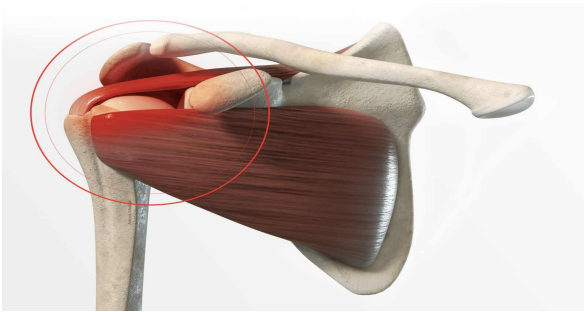
On retrouve certaine douleurs chez les élèves de yoga.

◆ Antécédents :

- Luxation de la tête humérale.
 - Opération (adhérences ligamentaires et musculaires).
 - Ostéosynthèse.
 - Capsulite (limitation des amplitudes); rétraction de la capsule.
 - Laxité ligamentaire.
 - Arthrose.

 - Attention l'articulation de l'épaule est très instable. Nous pouvons retrouver pendant la pratique du yoga des entorses et des luxations de la tête humérale ou même une fracture suite à une posture mal corrigée ou pas adaptée à la personne .
- (Vasisthasana (planche sur le côté)
 - Phalankasana (la planche)

- Les épaules sont fortement sollicitées dans le yoga et dans un yoga dynamique mal adapté et pas corrigé avec répétition des asanas, cela peut entraîner des tendinites de la coiffe des rotateurs.



◆ Ce qu'il faut garder à l'esprit

- Echauffement.
- Progressivité.
- Alignement.
- Construction de la posture .
- Correction par un professeur de yoga.

◆ Exemples de Asanas sollicitant les épaules



Vasisthasana

Tout le poids du haut du corps
et sur le membre supérieur épaule.



Eka pada galavasana

Grosse pression sur les épaules.

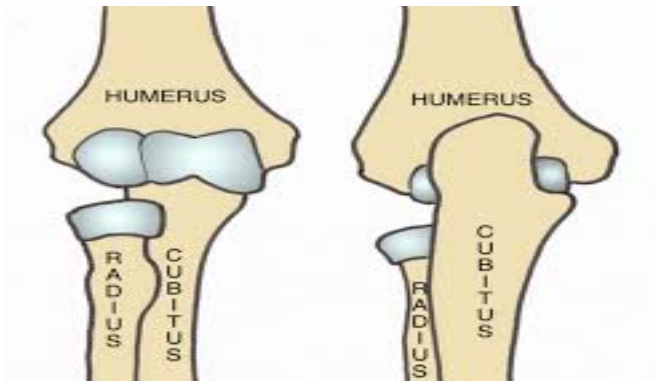
LE COUDE

Le coude est une articulation intermédiaire entre l'épaule et le poignet.

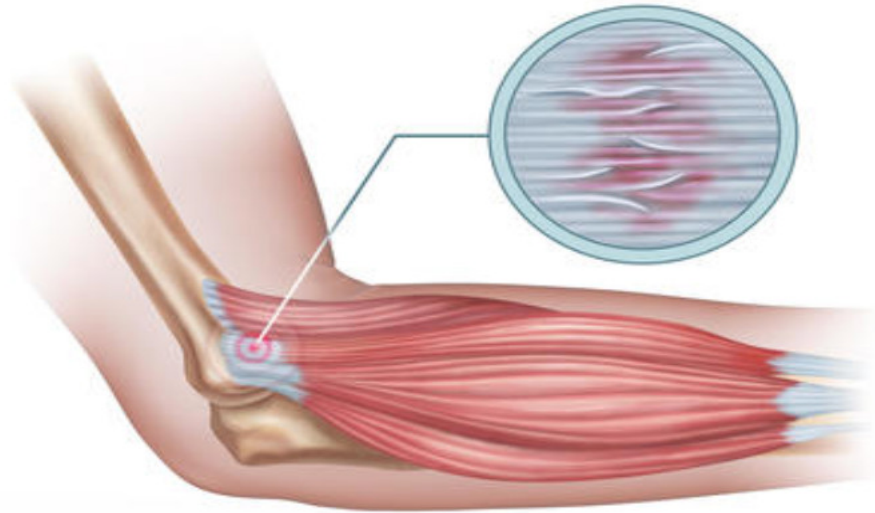
Le coude est une articulation également en relation avec différents organes tels que le foie qui est en relation également avec les dents (caries pouvant entraîner des tendinites), ceci pouvant fragiliser l'articulation.

La laxité ligamentaire peut être également « un frein ».

À savoir que le coude est perpétuellement sollicité dans tous les asanas et heureusement dispose d'un complexe musculaire et ligamentaire permettant une bonne congruence articulaire.



Cependant, nous pouvons rencontrer différentes pathologies sur ces articulations telles que tendinite (épicondylite et épitrochleite), luxation de la tête radiale, bursite ou hygroma ...



◆ Exemple de posture pouvant présenter des risques sur le coude

Il faut noter que les risques sur le coude sont assez minimales. Seuls peuvent exister des problèmes pour les personnes laxes, entraînant une augmentation de l'amplitude en extension et, pouvant générer un étirement des ligaments avec perte d'élasticité et conflit ostéo articulaire cartilage. Et donc par la suite, de l'arthrose de l'articulation.



Adho Mukha Svanasana

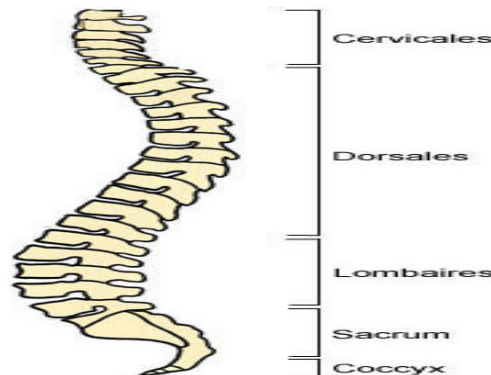
LA COLONNE VERTÉBRALE:

Après avoir vu quelques points à risque sur les articulations du membre supérieur, attardons nous un peu sur la colonne vertébrale très sollicitée dans les différents asanas.

La colonne vertébrale est composée de différents étages :

- colonne cervicale dorsale
- lombaire
- sacrum et coccyx

Composée en tout de 33 vertèbres, celles-ci sont empilées les unes sur les autres, séparées par des disques intervertébraux servant de coussinets d'amortisseur. Elles sont constamment soumises à des pressions importantes dans une journée.



◆ Le rôle de la colonne vertébrale

- Se tenir droit
- Protéger la moelle épinière
- Donner une attache aux côtes
- Permettre l'insertion des muscles du dos
- Permettre l'insertion des différents viscères et des fascias

On remarque également que la colonne vertébrale présente différentes courbures, lordose et cyphose. Ces courbures permettent de jouer un rôle d'amortisseur des ondes de chocs et de faciliter les différents mouvements.

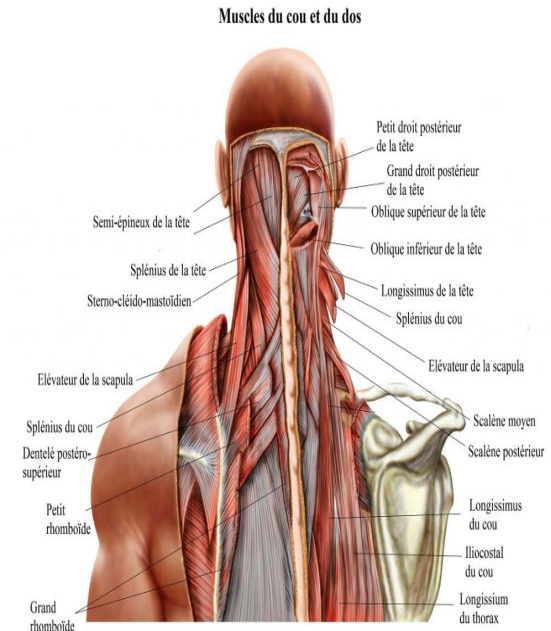
LE RACHIS CERVICAL

Le rachis cervical est composé de 7 vertèbres qui font suite au crâne ; sa courbure est de type lordose et permet le passage de rameaux vasculaires et nerveux très importants.

De nombreux muscles protègent cette région (trapèze, angulaire SCM...).

◆ On peut retrouver sur le rachis cervical avant yoga :

- Arthrose
- Hernie discale
- Torticolis à répétition
- Entorses cervicales
- NCB
- Ostéoporose
- Problème thyroïdien.
- Antécédent traumatique coup du lapin.
- Trouble de la mâchoire entraînant des tensions musculaires.



Il faut savoir que certains Asanas mal interprétés ou mal guidés peuvent entraîner des douleurs ou autres.

On retrouve quelques asanas pouvant entrainer des douleurs sur le rachis cervical.



Salamba sirsasana



Salamba sarvangasana

Il faut placer son apex du crane place vertex
Entraine une plus grande neutralité de la colonne vertébrale. Si ce n'est pas le cas, il y aura une tendance à creuser le dos.
Mettre plus de pression sur les cervicales.

Salamba sarvangasana

Les muscles des épaules doivent être forts et endurant, car ils doivent supporter l'ensemble du poids du corps.

La posture se porte essentiellement sur les épaules et le rachis cervical en flexion donc en étirement .

Il faut que les omoplates soient bien serrées contre la colonne vertébrale pour éviter une trop grande portée sur la rachis cervical.

Pour éviter cela garder à l'esprit la progression Etc.

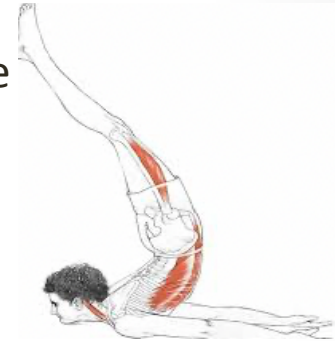
Possibilité de pratiquer avec une sangle pour rapprocher les coudes et mettre une grosse serviette ou couverture sur la ligne des épaules.



Il est donc possible de se faire mal dans les différentes postures sur la tête mais également dans les postures de type Ustrasana avec une hyper extension sur la tête.

- **Type viparita Salabhasana**

Dans cette posture il y a une hyper extension de la colonne vertébrale avec étirement de la région du cou avec le poids du corps sur le cou . Une compression du rachis cervical postérieur pouvant entraîner des tensions musculaires une compression des hernies discales si présentent avec inflammation.



Les problèmes rencontrés sur le rachis cervical sont essentiellement musculaires :

- tension de réaction de défense musculaire
- Torticollis après hyper sollicitation sur la tête avec dû très souvent à un mauvais échauffement
- Ou plus compliqués entorse cervicale ou hernie suite à une mauvaise position de la tête, ou une perte d'équilibre de la posture (mauvaise chute).

Les accidents sont plus souvent rencontrés dans le yoga moderne avec la répétition des postures et la fatigabilité.

LE RACHIS DORSO LOMBAIRE

On retrouve une courbure en cyphose pour la colonne vertébrale dorsale limitée par les côtes, et une courbure lordotique sur la région lombaire .

On retrouve différents problèmes surtout dans les postures inversées et dans les torsions.

◆ *avant la pratique du yoga*

- Arthrose
- Ostéoporose
- Hernie
- Coup du lapin
- Pansement discal
- Inversion de courbure
- Scoliose
- Ostéophytes ou bec de perroquet âge

Les différents asanas peuvent entraîner des douleurs (essentiellement musculaires ou ligamentaires).



Urdhva mukha svanasana.

Dans cette posture inversée il peut se produire une compression/tension au niveau lombaire. Si il y a une mauvaise extension de hanche cela crée une compensation dans la région lombaire. Il faut également que les muscles abdominaux travaillent en concentrique pour protéger la région lombaire.

- Risque de douleur lombaire type tension ligamentaire.
- Ou pansement articulaire ou discale.



Urdhva dhanurasana

Posture de flexion inversée. Le grand adducteur.

Il est adducteur extenseur et rotateur interne de la hanche ceci pour permettre l'alignement du corps dans la posture. Attention, le grand fessier ne doit pas être trop contracté car il peut entraîner une compression du sacrum et, donc, des douleurs sacro coccygiennes. Irradiant dans les lombaires.

Si limitation des hanches en extension on risque de forcer sur les lombaires.



Ardha matsyendrasana

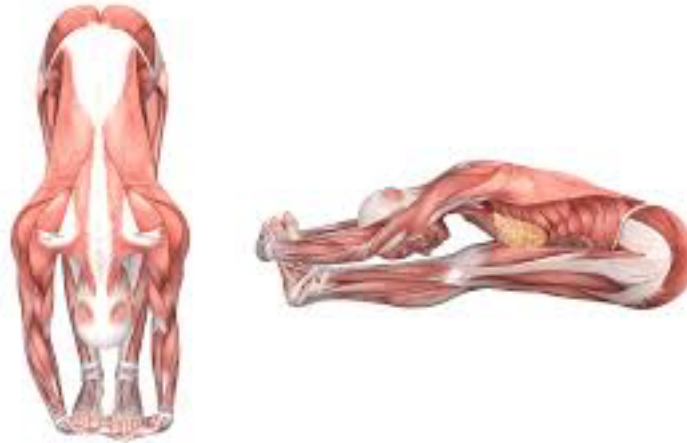
A savoir que lorsque la colonne vertébrale est en extension neutre, il y a moins de risque pour effectuer la torsion car il y a un meilleur équilibre.

La flexion lombaire inversion de courbure menace les disques et les vertèbres.

Une hyper extension risque de produire l'effet inverse donc, de bloquer également la colonne vertébrale thoracique. Si il y a trop de pression ou de poussée avec les bras ceci peut entraîner:

- Des douleurs à la charnière dorso lombaire et donc douleurs musculaires
- Pincement discale voir si ostéoporose/fracture.

C'est pour cela que l'activité des bras arrive en deuxième temps. Ainsi que la respiration doit être souple et progressive dans un but de relâchement .



Paschimottanasana

Nous sommes dans une flexion avant. La courbure lombaire est une lordose donc inversement. Si les muscles ischio jambiers fessiers sont très raides, il y aura une compensation, compression car sur-utilisation des psoas, des fléchisseurs de hanche et compression du paquet vasculo nerveux.

Lombaire ouverture des articulations avec si raideur douleurs musculaires et ligamentaires. Possibilité également de « hernie discale ».

◆ **Retenons**

Progression, utilisation de briques, flexion des genoux et des hanches.
Sensation bien être.



Uttanasana

Dans la posture de la pinse debout nous sommes en posture de flexion avant .

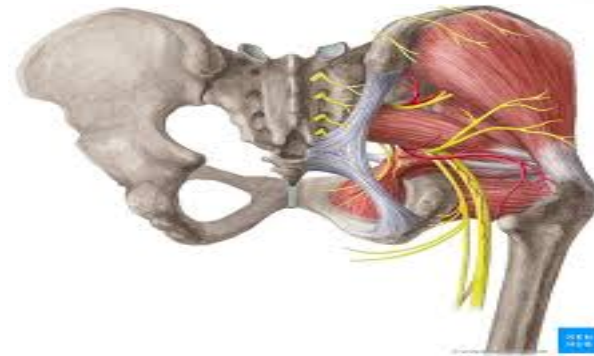
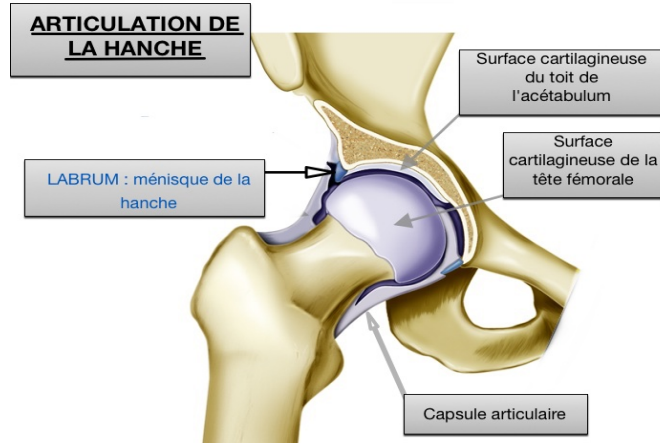
Étirement des ischio jambier, fessier.

Attention à s'adapter à votre raideur.

- Une personne qui a tendance à forcer dans le mouvement va entraîner :
 - Une congestion des droits antérieurs et des psoas
 - Une tension dans le bas du dos (inversion de courbure), avec possibilité extrême d'un pincement discal
 - Hernie discale
 - Les personnes souffrant d'ostéoporose : pas de flexion ni d'extension extrême.
 - Les hypertendus : attention à leur diaphragme. Un hypertendu sans oxygène va compenser par une crise d'angoisse .
- La progressivité dans cette posture : flexion des genoux, déroulement de la colonne vertébrale....

LA HANCHE

Articulation qui réunit le membre inférieur au bassin. Articulation très stable avec un système capsulo ligamentaire important et une musculature qui l'est tout autant.

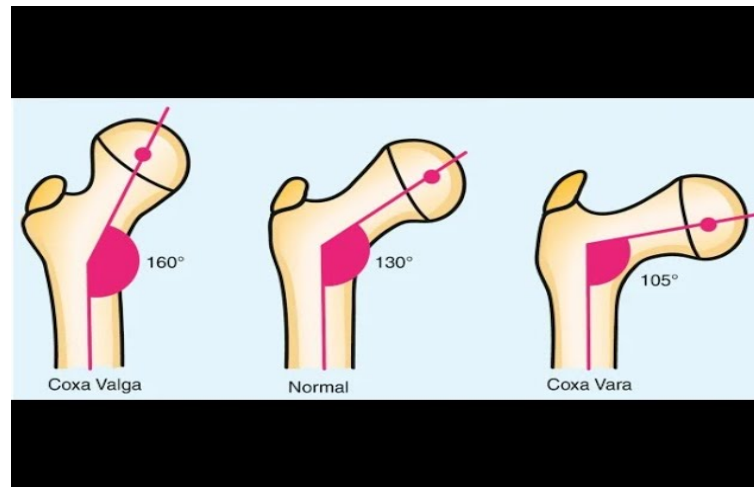


muscle de la hanche

◆ Avant la pratique du yoga:

- Problème de hanche anatomique.
- Antécédent traumatique : accident, ostéosynthèse, prothèse, qui peut limiter les amplitudes.
- Luxation congénitale de hanche enfant.
- Arthrose. Arthrite.
- Ostéoporose (ménopause, problème thyroïdien).

- Certaines personnes présentent une limitation de hanche en ouverture suite à un problème physiologique; une butée osseuse (la coxa vara-fermeture de l'angle). Cette sensation ressentie sera un frein osseux.



Certaines personnes peuvent présenter certaines pathologie ou problème au niveau de la hanche on peut rencontrer :

- Douleur de hanche
- Antécédent traumatique : accident, fracture ostéosynthèse
- Luxation congénitale de hanche au cours de l'enfance
- Ostéoporose
- Arthrose arthrite

On peut rencontrer une limitation dans l'ouverture de hanche qui peut être soit :

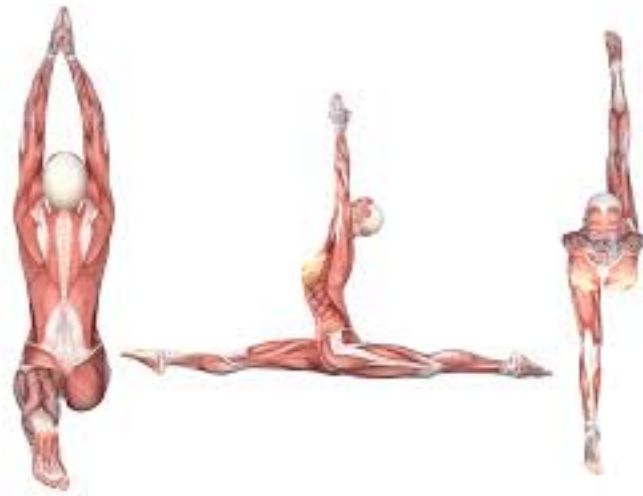
- Articulaire due à une butée osseuse coxa vara ou une limitation musculaire type adducteur tension
- Raideur musculaire.
- Tendinite des fessiers (moyen fessier)
- Bursite du fessier moyen fessier .
- Sciatique ou plutôt fausse sciatique, avec contracture du pyramidal entraînant une compression du sciatique et irradiation dans le membre inférieur.





Eka Pada Rajakapotasana

Dans cette posture, si elle n'est pas bien exécutée ou corrigée ou si la jambe de devant se met en rotation interne et adduction, il y a étirement du pyramidal (but recherché). Il peut y avoir également, si celui-ci est n'est pas relâché, une pression sur le sciatique avec des fourmillements et picotements dans le fessier et dans la partie supérieure du membre inférieur.



Hanumasana

Dans cette posture, nous sommes en présence de deux positions inverse du bassin : rétroversion sur la jambe de devant et antéversion sur la jambe arrière.

Cela crée donc une mise en tension et un cisaillement au niveau du pubis. La jambe arrière se trouve en extension donc il y a extension du bas du dos (grosse tension sur les psoas en excentrique ce qui va tirer la colonne en avant).

- Hyperlordose
- Point de douleur sacro iliaque
- L'insertion des ischio jambier est très sollicité également

Si la jambe de derrière se porte en rotation externe, il se produit une torsion de la colonne vertébrale et une compression de la sacro iliaque.

◆ **Donc pour palier cela il faut :**

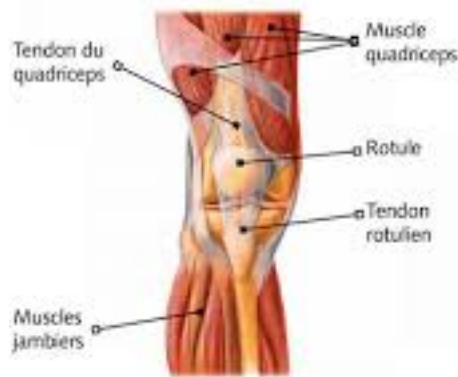
- Une bonne préparation
- Un contrôle du professeur
- Ne pas surestimer ces capacités
- Utiliser des briques pour descendre progressivement

Il en est de même pour le rachis cervico dorsal lombaire :

- Bien pratiquer pour ne pas se blesser
- Adapter son échauffement par rapport à la séance
- Adapter ses capacités à faire les Asanas
- Adapter son état d'esprit
- Choisir le bon type de yoga

LE GENOU

Le genou est une articulation intermédiaire comme le coude situé entre la hanche et le pied. C'est une articulation composée de deux articulations le tibia avec le fémur, et le fémur avec la rotule.



muscles du genou



◆ Avant la pratique du yoga:

L'élève peut déjà présenter:

- Arthrose
- Problèmes ligamentaires des croises ou des ligaments latéraux
- Antécédents traumatiques
- Prothèse

Le risque au yoga est essentiellement ciblé sur les ménisques mais nous pouvons également rencontrer :

- Tendinite de la patte d'oie suite à des mouvements de flexion/extension répétitif
- Lésion du cartilage suite à répétition, accompagnée de symptômes inflammatoires comme un oedème
- Entorse au genou
- Lésion des ménisques (le plus courant)



Il semblerait que c'est souvent le ménisque interne la position la plus « dangereuse » pour les ménisques est celle du Lotus Padmasana. En effet, nous avons une rotation interne du fémur et si il y a une limitation d'ouverture de hanche et de rotation externe, la compensation se fera sur le ménisque interne.



Gomukhasana

Si les articulations des hanches ne sont pas assez souples, le moment de force s'exerçant sur les genoux peut être excessif et localisé sur le ménisque interne. C'est dans la position semi fléchie que le genou et le ménisque restent les plus vulnérables.

◆ **Correction**

- mettre une brique ou couverture sous les fesses pour limiter la tension des hanches.

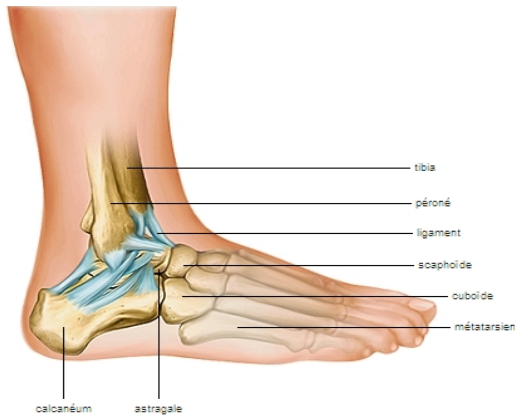
Nous pouvons également avoir des douleurs de rotules dans certains asanas longtemps maintenus.

Genoux flexion ou appuis sur les genoux

Douleur autour de la rotule

Peut-être rencontré également avec un tapis pas assez épais ou lorsqu'il y a présence d'arthrose femoro patellaire.

LA CHEVILLE – LE PIED



◆ Avant la pratique du yoga:

L'élève peut déjà présenter :

- Antécédents traumatiques
- Séquelles d'entorse
- Tendinite des releveurs
- Tendinite du tendon d'Achille

Nous pouvons rencontrer des douleurs dans les postures maintenues comme par exemple en position du lotus, du tailleur, ou dans la posture de Supta Virasana qui entraîne une grosse flexion des genoux, mais également l'extension des chevilles. On peut ressentir des fourmillements ou des paresthésies.



Vrksasana

Dans cette posture de l'arbre, l'équilibre est important. Si il y a une déficience ligamentaire ou des séquelles d'entorse, l'équilibre sera perturbé. La vigilance musculaire peut être atténuée suite à une fatigue, une répétition de postures, des tensions, du stress et entrainer des pertes d'équilibre et des troubles de la cheville; voir même une entorse. On peut adapter la posture, soit en montant moins haut le pied contre la jambe, en se mettant à côté d'un mur, et en plaçant bien son corps et son bassin dans les 3 plans de l'espace.

Après ce tableau si peu encourageant et enthousiasmant de faire du yoga, ne vous arrêtez pas de pratiquer ni de donner des cours.

Les risques sont faibles mais présents pour un professeur de yoga. Gardez à l'esprit que le yoga n'est pas dangereux si vous êtes attentifs à vos élèves et que vous adaptez vos cours en fonction de leur niveau.

Que vous preniez le temps de les écouter et de les corriger.

Pour ce qui est de l'élève :

- Adapter son échauffement par rapport à la séance
- Adapter ses capacités à faire les asanas. Ne pas être présomptueux
- Adapter son état d'esprit, le yoga n'est pas une compétition contre les autres
- Avoir du bon matériel (tapis, brique, sangle)
- Choisir le bon type de yoga, celui qui vous convient ce qui n'empêche pas d'essayer différents types de yoga

Néanmoins, il est important de prêter attention à votre corps et aux signaux qu'il vous renvoie. Si la douleur est répétitive, il est important de consulter un médecin.

Mais le yoga pratiqué dans de bonnes conditions est fabuleux pour le corps et pour l'esprit.

Considéré comme un art de vie facilitant :

- la souplesse articulaire
- le bien-être
- le relâchement de l'esprit
- la diminution des douleurs articulaires
- l'amélioration de l'équilibre
- La facilitation des performances énergétiques, circulatoires, digestives, hormonales, le sommeil ...
- La montée de la kundalini