

TABLE DES MATIERES

LE THORAX	4
Anatomie	4
Le DIAPHRAGME	10
Rappel embryologique	10
Anatomie	12
Bio-mécanique du diaphragme	22
Bio-mécanique du thorax	30
LES INSPIRATEURS ACCESSOIRES	36
Les inspireurs nucaux. Anatomie. Bio-mécanique	36
Les inspireurs scapulaires. Anatomie. Bio-mécanique	42
Les inspireurs spinaux. Anatomie. Bio-mécanique	48
Les inspireurs thoraciques. Anatomie. Bio-mécanique	58
LES EXPIRATEURS	66
Anatomie	66
Bio-mécanique	78
L'APPAREIL PULMONAIRE	86
Anatomie. Bio-mécanique	86
Les capacités respiratoires	90
NEURO-PHYSIOLOGIE. REGULATION DE LA RESPIRATION	94
PHYSIO-PATHOLOGIE	98
Muscles de la statique. Muscles de la dynamique	98
Le décalage des échanges respiratoires	106
Les stress	108
Les causes pulmonaires	108
Les causes viscérales	109
Les causes morphologiques	110
La corde et l'arc	110
Le raccourcissement des inspireurs nucaux	110
Le raccourcissement des inspireurs scapulaires	110
Le dilaté et le rétracté	112
Les causes à distance. Les mécanismes de défense. Notion de globalité	114
REEDUCATION	122
La contraction isotonique excentrique	122
Souffler	122
Manœuvres de lâchage diaphragmatique	124
Relâchement du diaphragme et allongement	126
Allongement des inspireurs nucaux	130
Allongement des inspireurs scapulaires	132
Allongement des inspireurs spinaux	134
La rééducation posturale globale	134
LA RESPIRATION TOTALE	138