

Préface	v
Préambule	1
Éducation à la santé, terrain d'action pluridisciplinaire.....	1

Chapitre 1

Le rachis dans son ensemble	3
Activité synchrone des muscles du rachis.....	4
Contenu vasculo-nerveux du rachis.....	6
Risques : muscles raides et « tissus racornis ».....	7
Inconfort, algie, douleur.....	9
Renforcement des messages afférents.....	11
Les connaissances favorables au bien-être.....	13

Chapitre 2

Rachis cervical non discal (haut) et discal (bas)	
Muscles cervicaux	15
Rachis non discal et rachis discal.....	16
Innervation et mise en tension de la peau.....	17
Principaux muscles à étirer.....	19
Équilibre.....	20
Rendre compte par un chiffre de l'état des tissus.....	23
Degrés de liberté et courbure cervicale.....	24
Opinion du « patient-partenaire » quant à son traitement.....	26

Chapitre 3

Région scapulaire, muscles de la ceinture	29
Ceinture scapulaire.....	30
Exercices de stretching et apprentissage de l'autonomie.....	33
Éducation du patient.....	36
Les pièges à éviter.....	39
Prévention des douleurs au travail.....	40

Chapitre 4

Rachis thoracique ou « dorsal »	43
Caractéristiques anatomomécaniques.....	44

Ceinture scapulaire.....	48
Région lombaire stable.....	52

Chapitre 5

Rachis lombaire	55
Lombalgie « bénigne », inquiétudes du patient.....	56
Musculature profonde et superficielle.....	59
Particularités fonctionnelles.....	63
Le stretching s'appuie sur la ceinture pelvienne.....	64
Incidences sur la rééducation.....	66
Utilisation du coussin à billes.....	70
Faiblesse du train porteur et utilisation du bâton de rééducation.....	72
Conseils d'auto-traitement pour le patient.....	73
Immobilisation par lombostal.....	75

Chapitre 6

Région lombo-pelvi-fémorale	77
Une région « virtuelle ».....	78
Exercices éducatifs.....	83
Comment savoir si le patient fait des progrès ?.....	90
Position assise et conduite automobile.....	91

Chapitre 7

Application à l'éducation du patient	95
Le patient dans un rôle inattendu.....	96
Réactions « comportementales » aux souffrances du rachis.....	97
Concepts généraux pour l'éducation du patient.....	98
Exercices préalables à l'éducation du patient.....	99
École du rachis : principes et problématique.....	109
Comment savoir si le patient fait des progrès ?.....	111

Glossaire	113
------------------------	------------

Index	115
--------------------	------------