

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 lombostat	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
--------------------	------------