

Sommaire

Premières observations des mouvements respiratoires

Respirations interne et externe p. 15. Les mouvements respiratoires p. 18. Les deux grands types p. 24. Les volumes respiratoires p. 25. Les vitesses respiratoires p. 32.

Le squelette de la respiration

Cage thoracique p. 37. Côtes p. 38. Cartilages costaux p. 42. Sternum p. 43. Colonne vertébrale p. 44. Articulations costo-vertébrales p. 47. Bassin p. 50. Crâne p. 54.

Les viscères de la respiration

Poumons p. 58. Alvéoles p. 60. Plèvre p. 62. Arbre bronchique p. 64. Voies aériennes supérieures p. 66. Nez p. 72. Bouche p. 74. Respirer par le nez ou par la bouche ? p. 77.

Les muscles de la respiration

Diaphragme p. 80-86. Inspérateurs costaux p. 87-95. Expirateurs p. 96.

Les forces mises en jeu dans le geste respiratoire

Muscles p. 108. Poumon p. 110. Pesanteur p. 112. Squelette p. 115.

Les forces mises en jeu dans les différents volumes

Dans le volume courant p. 118. Dans le V.R.I. p. 120. Dans le V.R.E. p. 122.

Les relations entre les structures anatomiques dans la respiration

Les deux caissons p. 126. Diaphragme et poumon p. 129. Cage thoracique et poumon p. 129. Freins respiratoires occlusifs p. 130. Freins respiratoires rétensifs p. 131.

Analyses des principales respirations. Analyses de mouvements courants où interviennent les mêmes acteurs que dans la respiration

Inspiration diaphragmatique p. 134. Inspirations costales p. 141. Paradoxe p. 144. Expiration thoracique p. 146. Expiration abdominale p. 148. Décompression des viscères abdominaux p. 150. Technique de Valsalva p. 151. Soupir p. 152. Hoquet, toux, éternuement, voix, cri, rire, poussée expulsive vers le bas p. 154. Mouvement inspiratoire à l'expiration p. 157.

Pages pratiques

Préparation du corps à la respiration : cage thoracique p. 161. Epigastre p. 172. Etirement du diaphragme p. 173. Inspirations diaphragmatiques p. 176-188. Inspirations costales p. 189-199. Expirations costales p. 200. Expirations abdominales p. 202. Pratique des volumes respiratoires p. 204. Grande respiration complète p. 210. Grande suite de respirations postérieures p. 212. Respiration du petit chien p. 214. A forces inversées p. 215.