

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	9
INTRODUCTION	11

Chapitre I ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE

- Le disque intervertébral	17
- Le psoas-iliaque	19
- Contraintes	22
- Stabilité	25
- Positions et mouvements	26

Chapitre II PATHOLOGIES

- Protrusion et hernie discale	33
- Arthrose et souffrance interapophysaire postérieure	36
- Affections discales primaires et secondaires	37

- Le spondylolisthésis	38
- Fractures et tassements vertébraux	41
- Maladie de Bastrup	42
- Canal lombaire étroit	42
- Scolioses	43
- Maladie de Scheuermann	44

Chapitre III

LE VERROUILLAGE

- Définition du verrouillage	47
- Prise de conscience du schéma corporel vertébro-pelvien	49
- Apprentissage de la position intermédiaire ou corrigée	54
• L'allongement axial actif	54
• La bascule postérieure du bassin	57
- Les exercices de verrouillage	59
• Principes de base	59
• Première phase : l'apprentissage	60
• Deuxième phase : mouvements et proprioception	70
• Troisième phase : musculation et réentraînement à l'effort	86
• Conditions nécessaires à la réussite d'une bonne technique de verrouillage	92
• Le renforcement musculaire lombo-abdominal	94
• Home-training	96
• Le verrouillage au niveau dorsal.	97

Chapitre IV

PROTECTION DE LA COLONNE DORSO-LOMBAIRE

- Les règles d'or de la manutention	101
• Déplacement d'une charge moyenne	101
• Les autres déplacements	102

- L'hygiène du dos	103
• Les contraintes vertébrales statiques	106
la position debout	106
la position assise	108
la position couchée	112
• Les contraintes vertébrales dynamiques	119
les excès en flexion	119
l'hyperextension	121
la torsion non verrouillée	122
les grands bras de levier	123
- Combattre la douleur	123
• La douleur aiguë	123
• La douleur chronique	126
- Conseils pratiques pour la vie courante	129
Les activités de la vie quotidienne	129
• Se lever	130
• Se laver	130
• S'habiller	131
• Préparer ses affaires pour la journée	132
• Sur le chemin du travail	132
• Le ménage	132
• La voiture	135
• Le jardinage	136
• Les enfants	136
• Le sport	139
- L'école du dos	143
- Les contentions	144
BIBLIOGRAPHIE	147