COACHING PREPA PHYSIQUE

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/RELOAD PROD.

COMBATTRE LA LOMBALGIE

SOULAGEZ VOS NAVIGATIONS

Linares R. Combattre la lombalgie. Kitesurf Magazine 2014;93:90–93.

Les longues journées d'été vous ont certainement permis de pousser vos sessions jusqu'au sunset. Plus de temps passé sur l'eau implique forcément davantage de fatigue, avec des douleurs musculaires localisées quand l'effort est prolongé et non préparé. J'ai donc eu envie de partager avec vous quelques conseils "santé" afin que vous puissiez profiter de vos sessions d'automne dans les meilleures conditions. Nous parlerons cette fois du mal de dos. À travers quelques exercices et plusieurs recommandations, je vous propose de combattre la lombalgie, ce mal de dos que l'on surnomme le mal du siècle, qui apporte tant d'inconfort dans notre vie de tous les jours et pendant nos navigations.

VOTRE COACH

Romaric Linares, préparateur physique spécialiste des sports nautiques. Il suit la préparation physique de l'Equipe de France de Kitesurf.
www.lr-preparationphysique.com

F.A.Q.

QU'EST-CE QUE LA LOMBALGIE ?

La lombalgie est une douleur située en bas du dos, dans la région lombaire. Elle peut être d'origine inflammatoire (fatigue ou contracture musculaire, inflammation d'une vertèbre ou des disques intervertébraux) ou d'origine mécanique (traumatisme, déplacement de vertèbre ou arthrose).

RAPPEL ANATOMIQUE : LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale est une tige osseuse mobile formée par un empilement de vertèbres. La colonne stabilise le tronc grâce à un mécanisme de compression d'une vertèbre sur l'autre. Ces dernières suivent successivement deux courbures, convexe (vers l'arrière appelée cyphose) puis concave (vers l'avant appelé lordose) des cervicales jusqu'au sacrum. On retrouve ainsi une lordose cervicale, une cyphose dorsale, une lordose lombaire et une cyphose sacrée. Ces courbes de la colonne vertébrale permettent d'absorber les chocs verticaux. Il est important de connaître cette disposition afin de **respecter la courbure naturelle du dos de manière à conserver une bonne posture** que cela soit en mouvement ou en statique.

Les courbes vertébrales

L'ÉQUILIBRE DU BASSIN : LA CLÉ DE VOÛTE DE LA LOMBALGIE

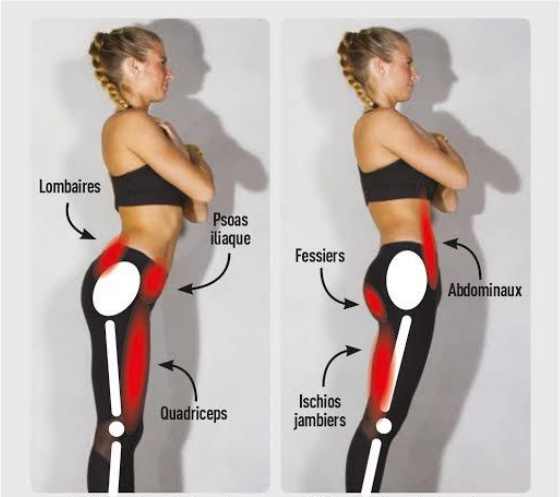
* voir LEXIQUE

L'équilibre antéro-postérieur du bassin est donné par les différents muscles qui viennent se fixer dessus :

- les abdominaux*, le psoas-iliaque* et les quadriceps* devant.
- les lombaires*, les fessiers* et les ischio-jambiers* derrière.

L'action simultanée des quadriceps, des lombaires et du psoas-iliaque réalise une antéversion du bassin, c'est-à-dire une inclinaison vers l'avant : la lordose s'accentue. Alors que l'action simultanée des abdominaux, des fessiers et des ischio-jambiers réalise une rétroversion du bassin, c'est-à-dire une inclinaison du bassin vers l'arrière : **la lordose diminue.**

C'est en ayant un bassin équilibré que vous préviendrez la lombalgie. Ainsi, l'important est de retrouver autour de celui-ci une tonicité musculaire harmonieuse entre les muscles responsables de l'antéversion du bassin et les muscles responsables de la rétroversion du bassin. En assouplissant certains muscles et en renforçant les autres, vous arriverez à relâcher les tensions autour de la zone lombaire et ainsi atténuer les douleurs dorsales.



Antéversion du bassin **Rétroversion du bassin**

Linares R. Combattre la lombalgie. Kitesurf Magazine 2014;93:90–93.

RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX

Le renforcement des muscles de votre abdomen va vous permettre de redresser votre bassin et ainsi s'opposer aux muscles forts et toniques des lombaires, du psoas-iliaque et des quadriceps qui sont responsables de l'antéversion.

• Renforcement musculaire des abdominaux

Principe : Renforcement musculaire du grand droit de l'abdomen à l'aide de relevés de buste.
Répétitions : 15 à 20
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : 1 min entre chaque série
Consignes : Allongez-vous au sol sur le dos, fléchissez les genoux jusqu'à avoir les pieds à plat. Posez vos mains sur vos épaules opposées. Effectuez une flexion de buste en enroulant les vertèbres cervicales jusqu'aux dorsales en expirant à l'effort.

ASSOUPLISSEZ-VOUS : LES ÉTIREMENTS PASSIFS

Un assouplissement ciblé sur les muscles responsables de l'antéversion du bassin vous permettra de relâcher les tensions importantes qui existent autour de la zone lombaire en bas de votre dos.

ECHAUFFEZ-VOUS AVANT DE VOUS ÉTIRER :

Un échauffement est toujours nécessaire avant de s'étirer. Par exemple, deux à trois séries de flexions de jambes ou un léger footing suffit. L'élévation de la température corporelle va augmenter la compliance articulaire* permettant une meilleure mobilisation des articulations. De plus, un muscle chaud voit ses composantes élastiques améliorées par une diminution de la résistance à l'étirement des tissus conjonctifs musculaires* et des tendons.

LES ÉTIREMENTS PASSIFS : SOUPLESSE ET RÉCUPÉRATION

On entend par étirement passif, les étirements effectués par l'intermédiaire d'une force extérieure (pesanteur, auto-manipulation, partenaire ou autre…). L'objectif est de relâcher le muscle. Naturellement, un muscle se contracte quand on l'étire. C'est ce que l'on appelle le réflexe myotatique (ou réflexe d'étirement). Le but est d'inhiber ce dernier en prolongeant sur une certaine durée (au moins 20 secondes) l'étirement du muscle : c'est le réflexe myotatique inverse. Ainsi, le muscle peut s'allonger. Ces étirements sont intéressants pour améliorer la souplesse et ont des intérêts supposés pour la récupération. En effet, en inhibant le réflexe myotatique on favorise le relâchement musculaire et donc la détente musculaire. Aussi, on leur redonne leur longueur initiale. De cette façon on rend aux muscles et aux tendons leur extensibilité et aux articulations leur mobilité.

CONTEXTE :

• Etirez-vous au calme, au sol sur un tapis et dans un environnement suffisamment chaud juste après vos séries de relevés de buste.

• Ne placez pas une séance d'étirement passif un lendemain d'efforts intenses qui ont produit des courbatures douloureuses. Vous pourriez causer des dommages musculaires supplémentaires.

Durée d'étirement : 20 s par muscle
Récupération : égale à la durée d'étirement
Nombres de tours : 2 tours minimum
Consignes : L'étirement doit être soutenu, mais détendu, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'ont fait travailler. Maintenir jusqu'à éprouver une légère tension et se relaxer en maintenant la position étirée. La respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Ne pas retenir son souffle. Eviter les "à-coups" pendant les étirements pour un plus grand gain de souplesse. Maintenez une posture stable avec un bon alignement articulaire.

Quadriceps
Allongé sur le côté, étirez la jambe qui n'est pas au sol en ramenant votre talon sur votre fessier.

Lombaires
Groupez vos genoux sur votre thorax.

Psoas-iliaque
Ecartez les pieds sur la longueur avec un pied avancé devant vous et l'autre reculé derrière vous, descendez le bassin vers le sol.

PRÉVENEZ LA FATIGUE DE VOS LOMBAIRES

Grâce à quelques habitudes posturales simples à prendre, vous préviendrez une fatigue précoce de vos lombaires.

• Dans la vie de tous les jours, au travail ou en navigation, respectez la courbure de votre colonne vertébrale et notamment votre lordose lombaire. Le bas du dos ne doit pas s'arrondir.

• Lorsque vous portez des charges, saisissez-les en ayant le bas du dos bien droit et soulevez-les en poussant avec vos jambes.

• Durant votre sommeil, privilégiez une position allongée sur le côté de type "fœtus". Evitez de dormir sur le ventre qui est une position qui accentue la lordose lombaire et par conséquent ne relâche pas les lombaires musculairement.

• Enfin, n'hésitez pas à consulter au moins une fois par an un ostéopathe. Un contrôle annuel de votre squelette est important pour prévenir les déséquilibres posturaux.

Linares R. Combattre la lombalgie. Kitesurf Magazine 2014;93:90–93.

LEXIQUE

Abdominaux : Ensemble des quatre muscles situés dans l'abdomen, entre le thorax et le bassin. Ils réalisent la flexion, l'inclinaison et la rotation du tronc.

Arthrose : C'est une maladie des articulations causée par la dégradation du cartilage articulaire. Elle apparaît avec la vieillesse (autour de 40 - 50 ans) mais peut se manifester plus tôt avec différents facteurs de risques (manutention, sport intense, mauvaise assise, obésité…).

Compliance articulaire : Aptitude d'une cavité articulaire à changer de volume sous l'influence d'une variation de pression.

Fessiers : Ensemble des trois muscles situés sur le côté et à l'arrière de la hanche. Ils réalisent l'abduction de la hanche et l'antéversion du bassin.

Ischio-jambiers : Ensemble des trois muscles situés à l'arrière de notre cuisse. Ils réalisent la flexion de la jambe.

Lombaires : Ensemble des muscles postérieurs du tronc responsable de l'extension du tronc.

Psoas-iliaque : Ensemble des deux muscles situés entre la cuisse et le bassin. Ils réalisent la flexion de la hanche.

Quadriceps : Ensemble des quatre muscles situés devant notre cuisse. Ils réalisent l'extension de la jambe.

Tissu conjonctif musculaire : Ensemble de cellules formant un tissu qui unit les fibres musculaires.

© Gilles Calvet/F-ONE

publicité

Linares R. Combattre la lombalgie. Kitesurf Magazine 2014;93:90–93.