

# Un dos pour la vie



Collège J. Rey - Cadours -

---

---

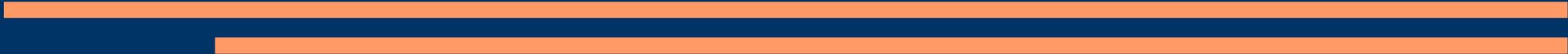






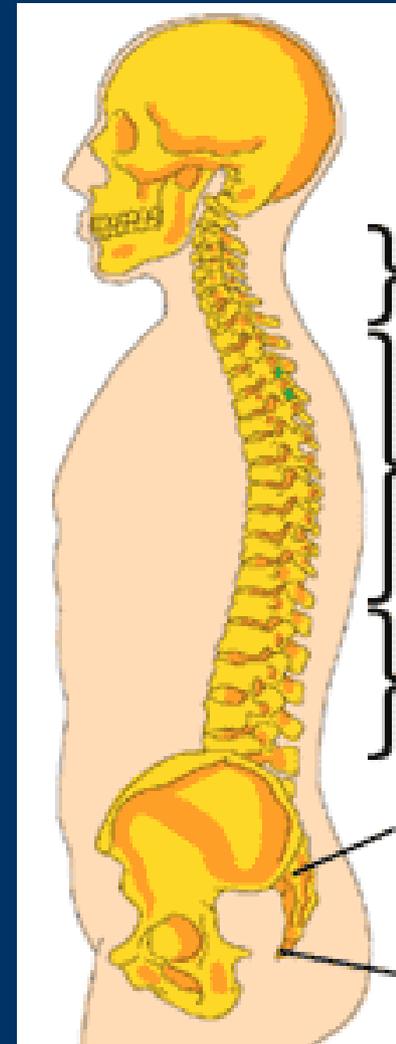
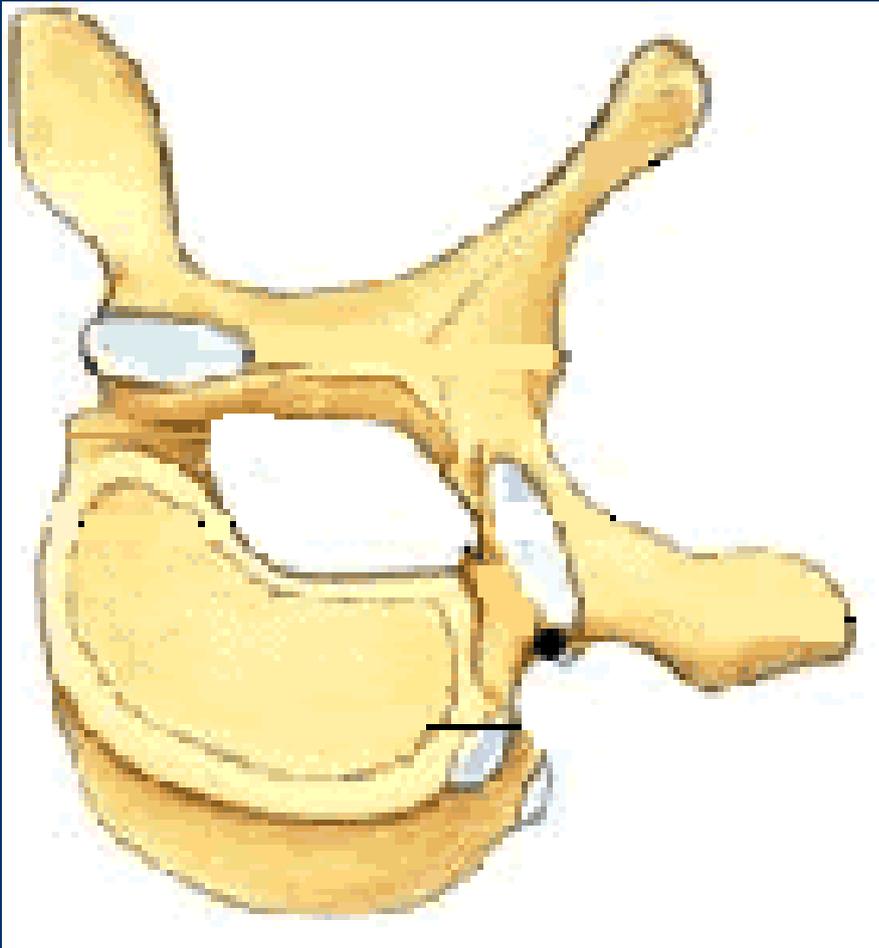


« 20 à 50% des enfants  
entre 10 et 15 ans ont mal au dos »



# 1- Anatomie:

La colonne vertébrale: elle est composée de 24 vertèbres empilées



Vertèbres cervicales

Vertèbres dorsales

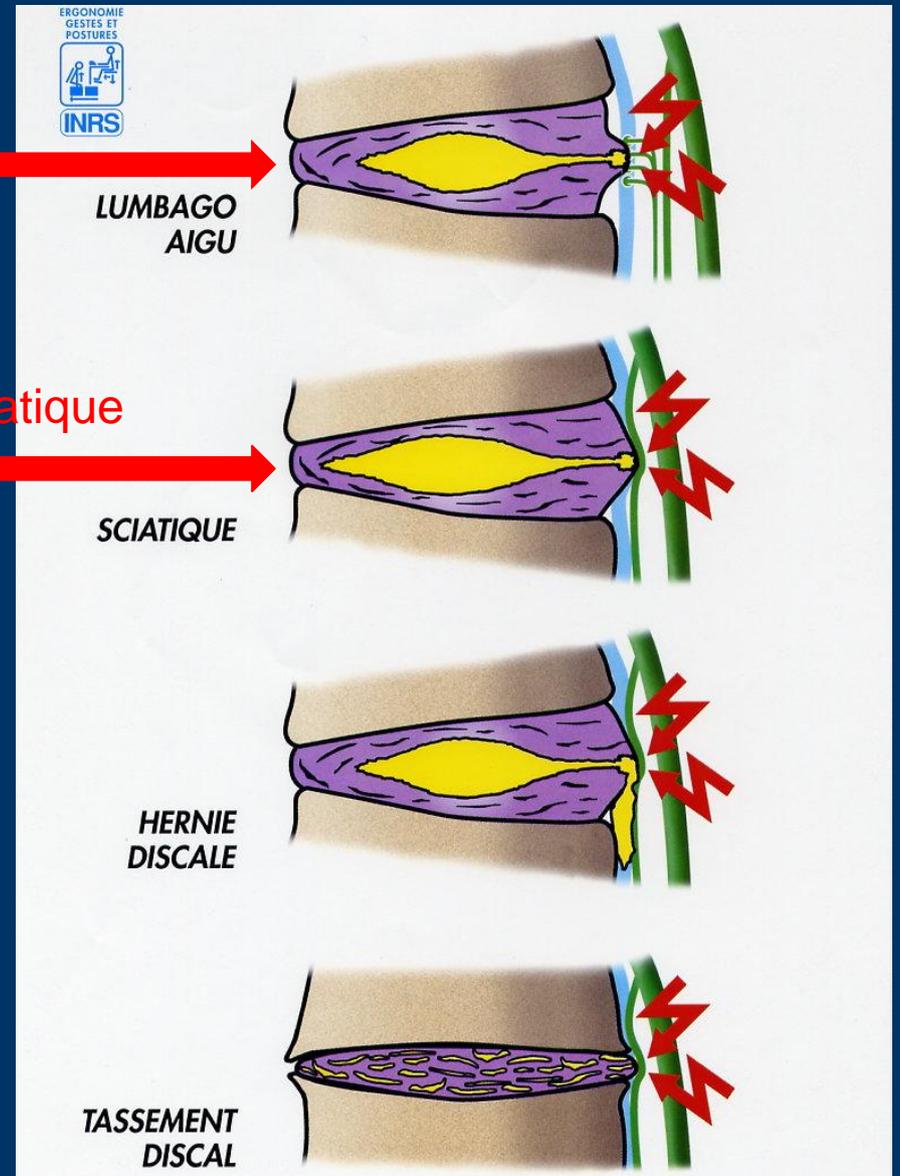
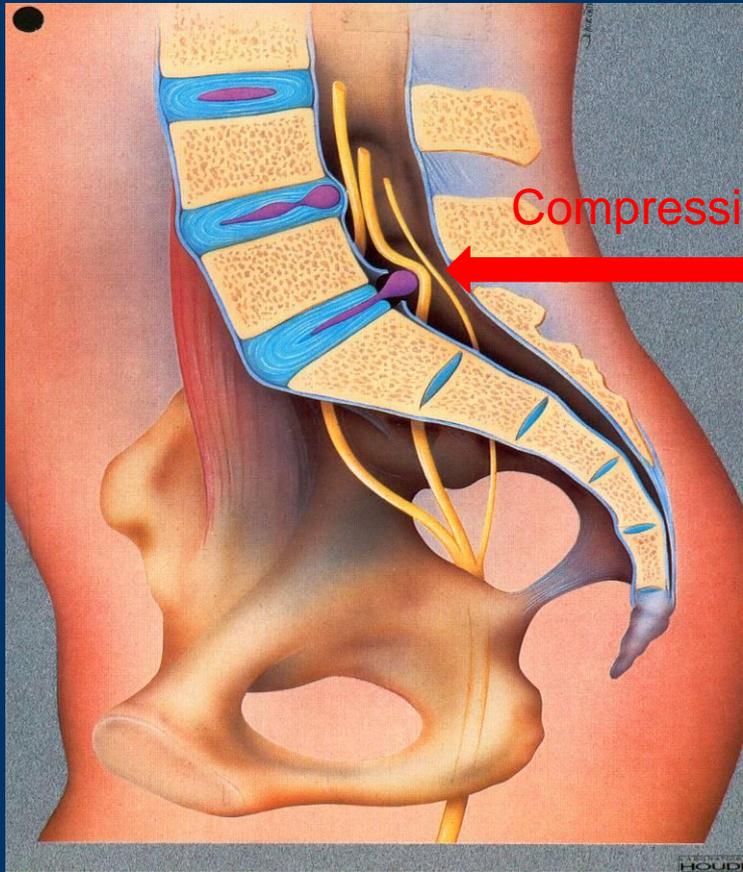
Vertèbres lombaires

Sacrum

Coccyx

# Pourquoi j'ai mal ?

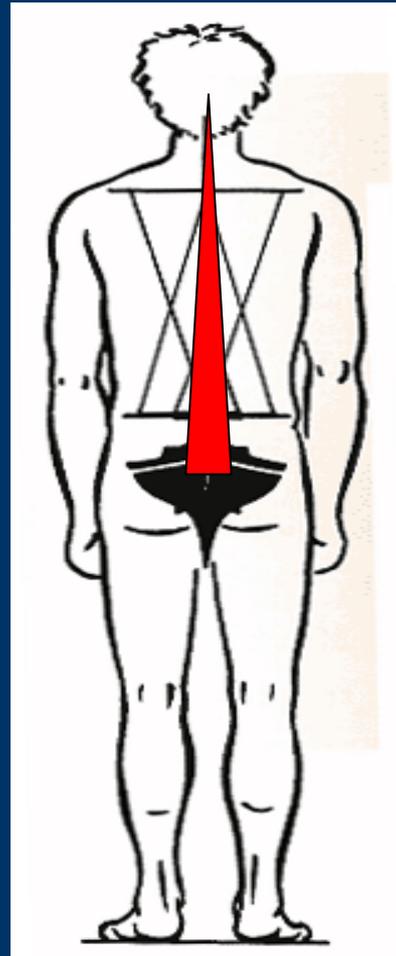
Irritation de nerfs à la périphéries du disque



## Les muscles:

La colonne vertébrale est entourée de muscles, en avant en arrière et latéralement, ils ont un rôle stabilisateur et moteur.

Les muscles maintiennent les vertèbres érigées, comme les haubans permettent au mât d'un bateau de tenir

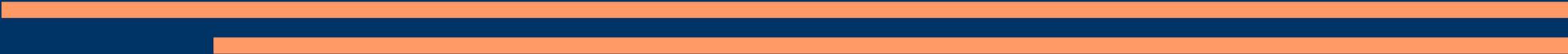
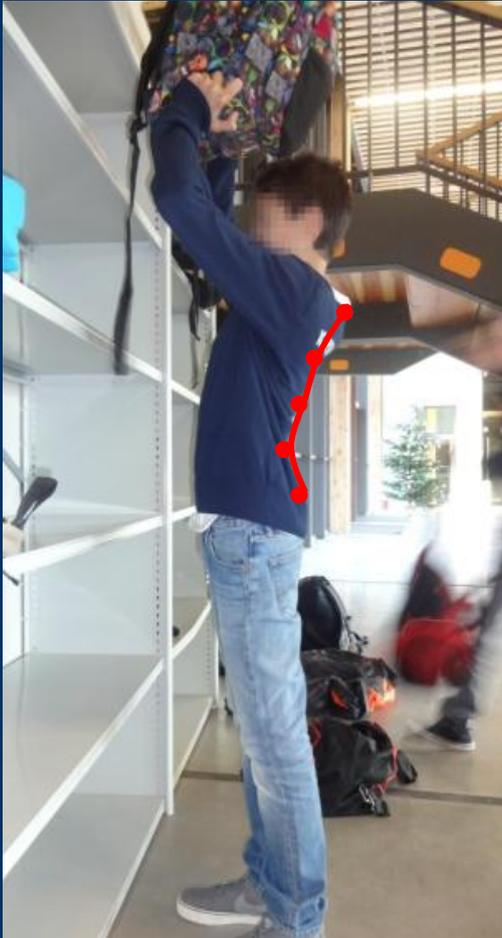


## 2- Les mouvements à risque:

La flexion: je me penche en avant



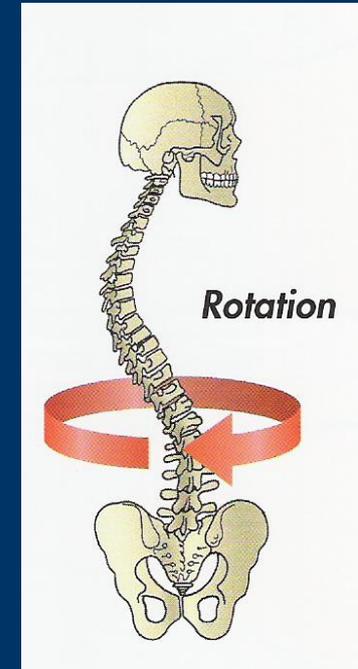
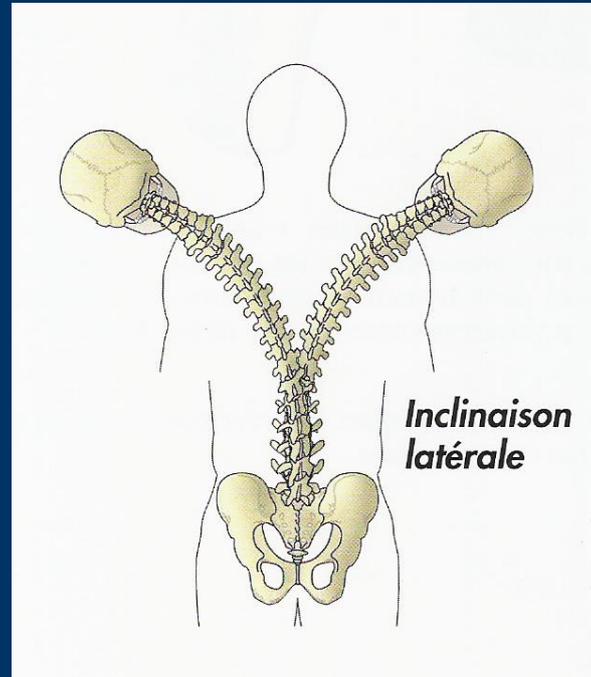
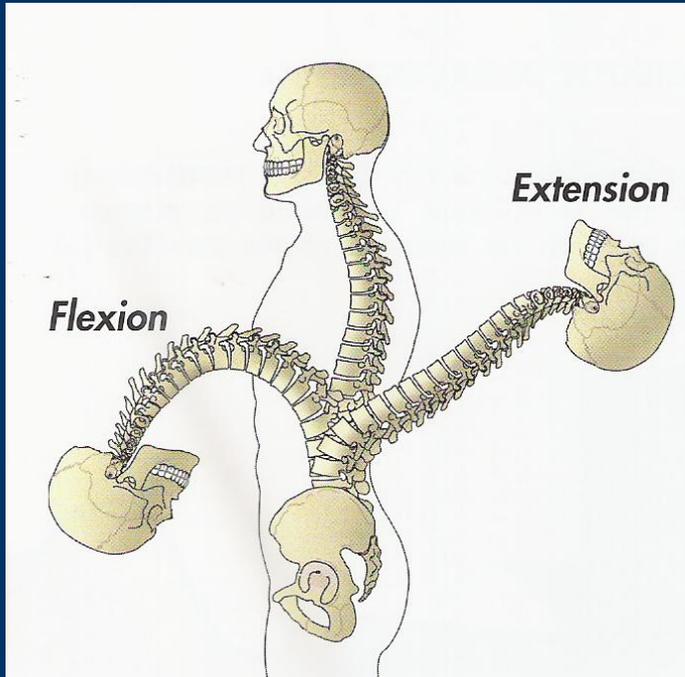
# L'extension: je me penche en arrière



# Les rotations: je tourne les épaules

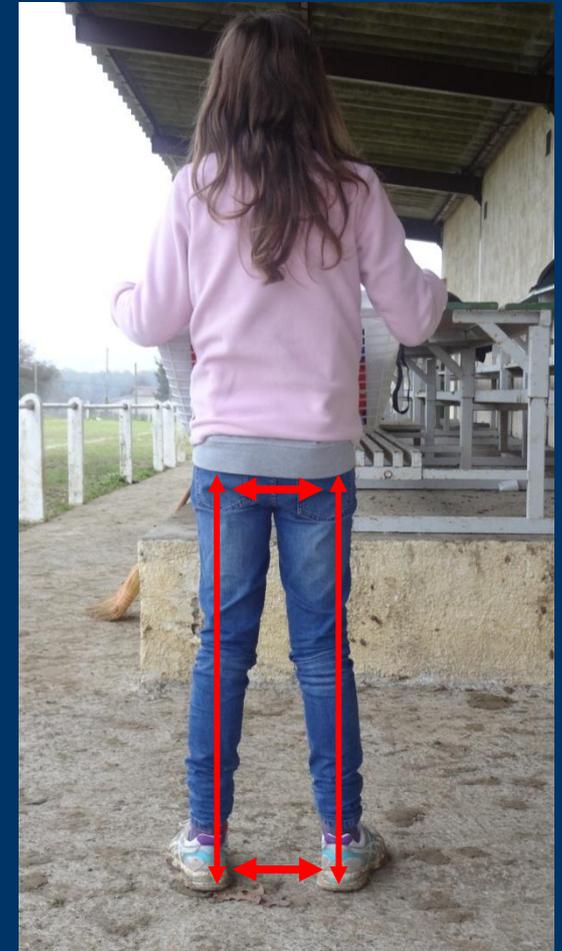
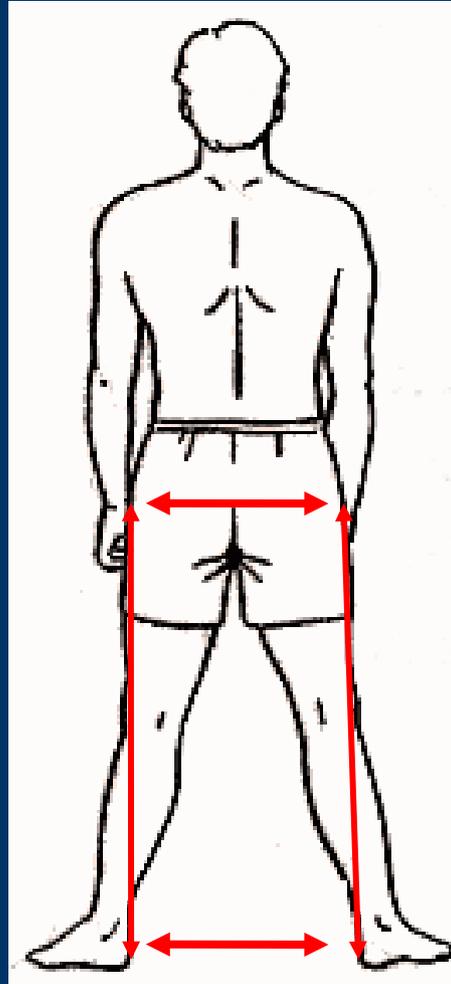
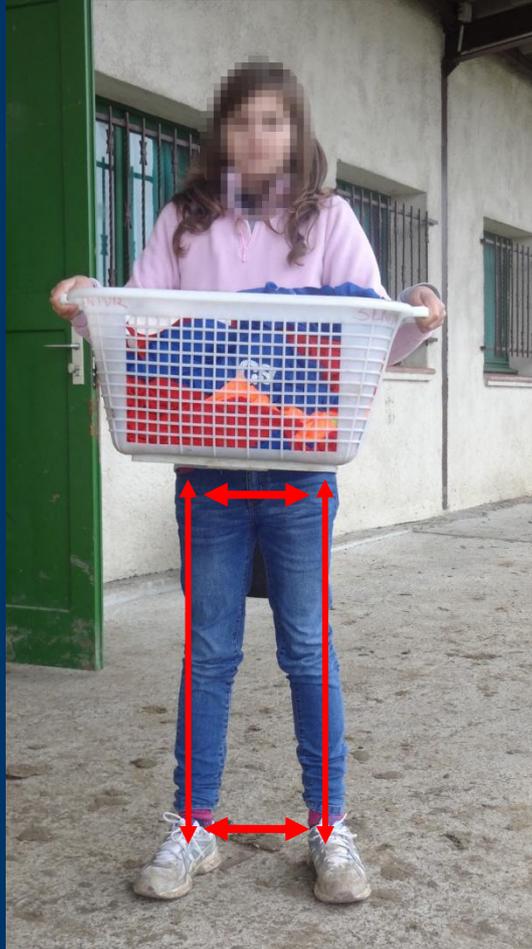


# L'association de ces 3 mouvements



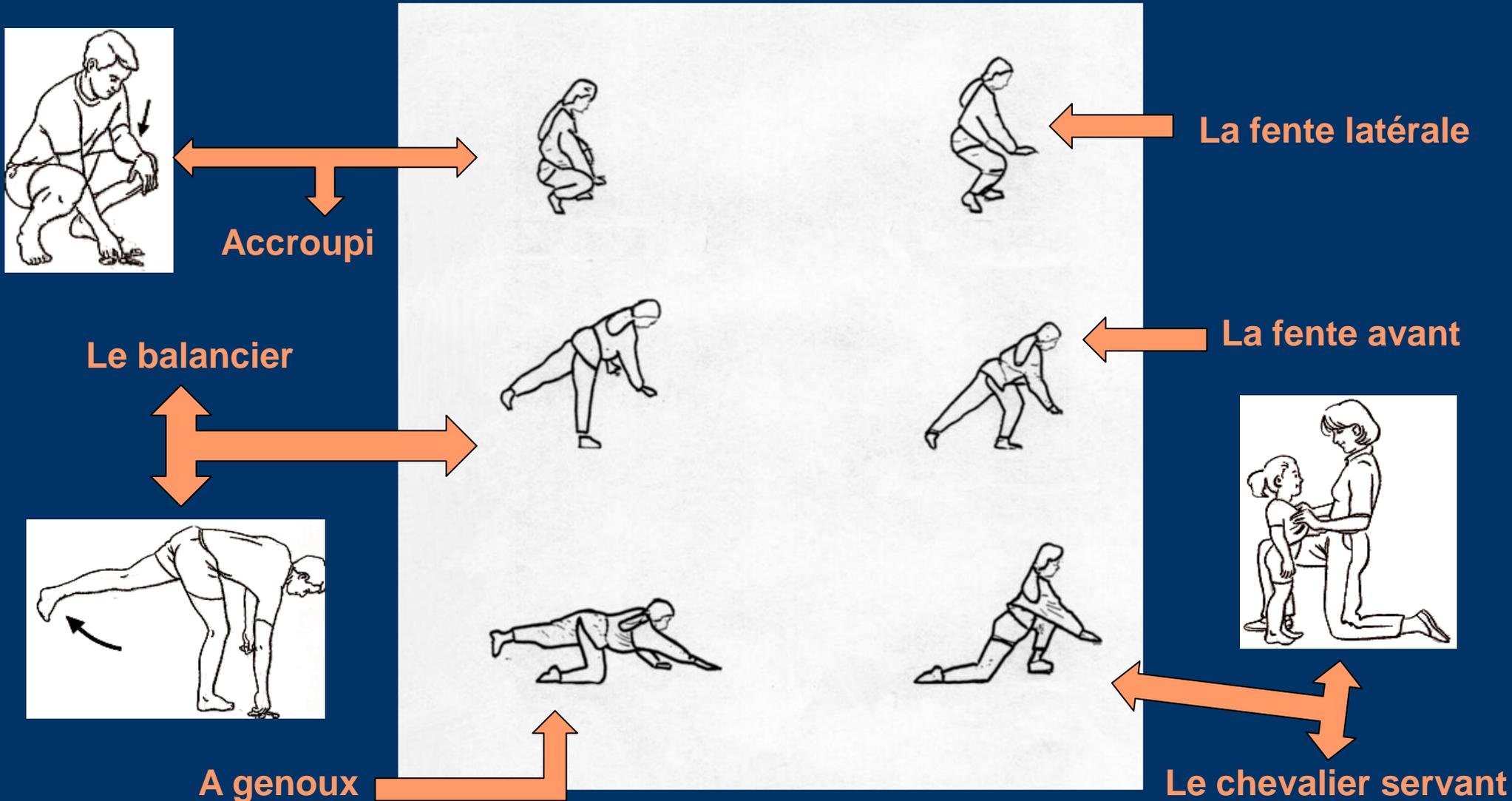
Et pourtant ces mouvements sont réalisés des dizaines de fois par jour.....

### 3- Les principes d'économie rachidienne:

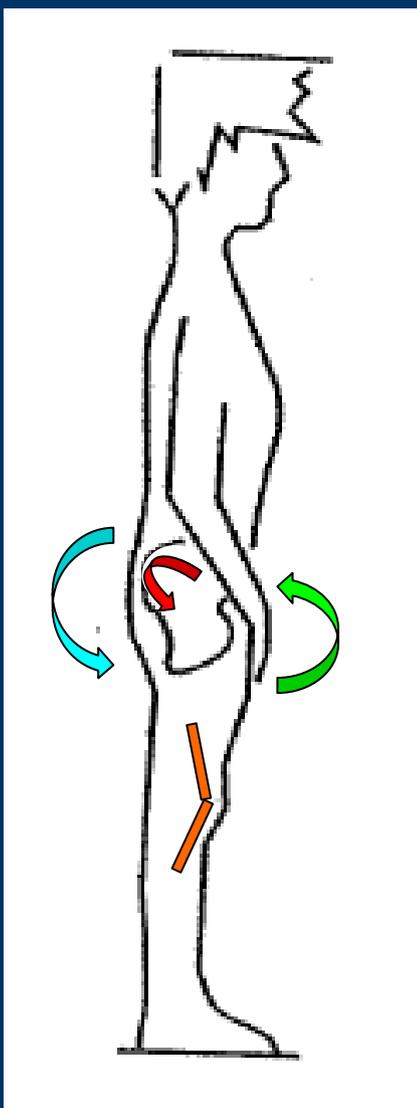


écartement des pieds = largeur de hanches

# Faire travailler ses jambes pour protéger son dos:



## Le verrouillage lombaire:



Je bascule le bassin en arrière



Je rentre le ventre:  
je contracte les muscles abdominaux



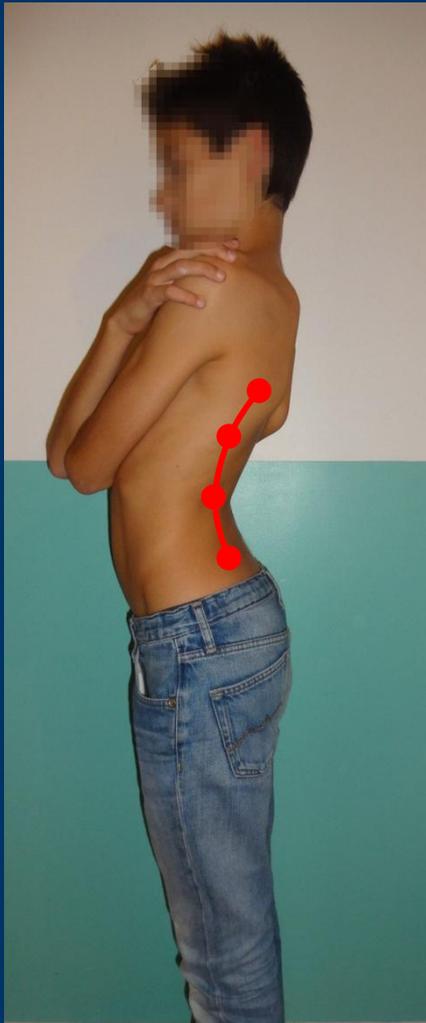
Je serre les fesses:  
Je contracte les muscles fessiers



Je fléchis légèrement les  
genoux



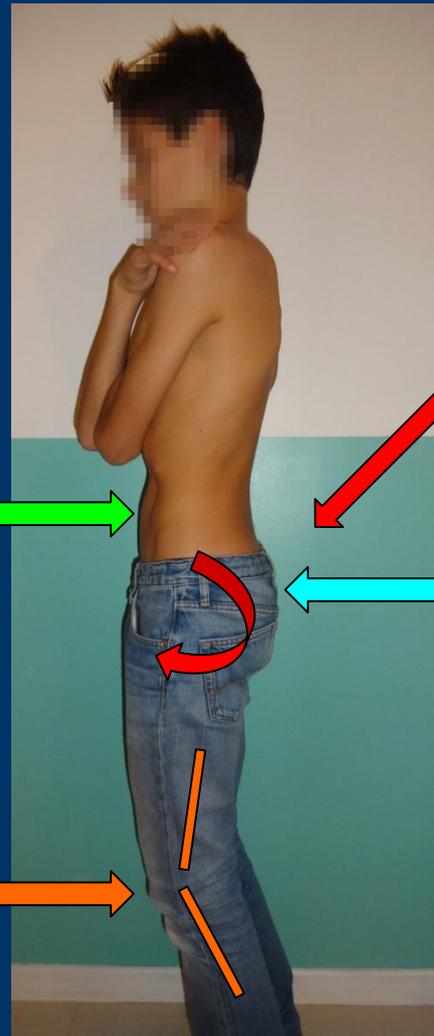
# Le verrouillage lombaire....



Ventre rentré  
Muscles abdominaux  
contractés



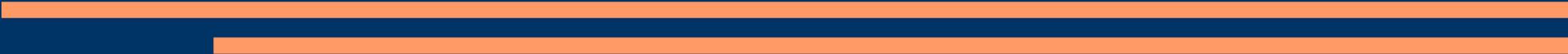
Genoux  
légèrement  
fléchis



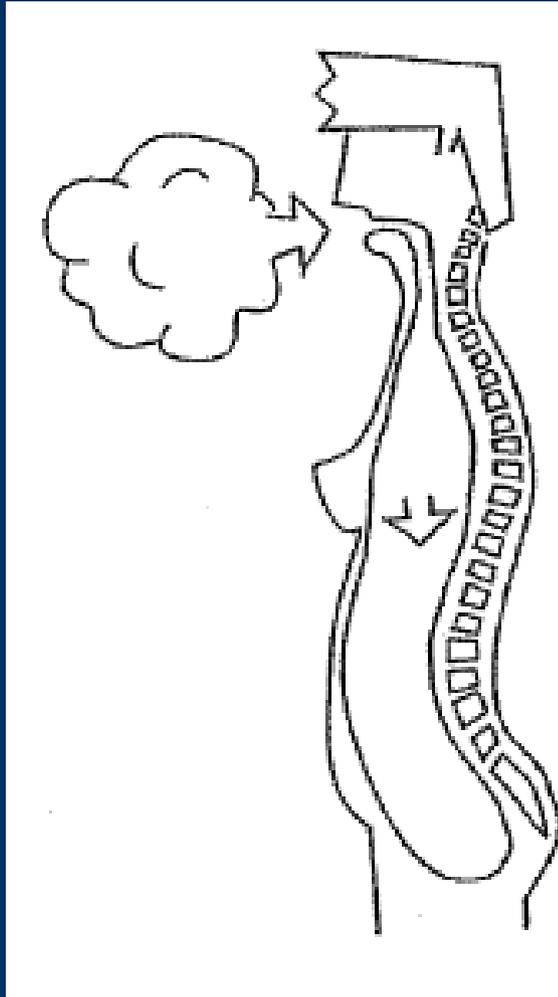
Bassin basculé  
en arrière



Muscles fessiers  
contractés



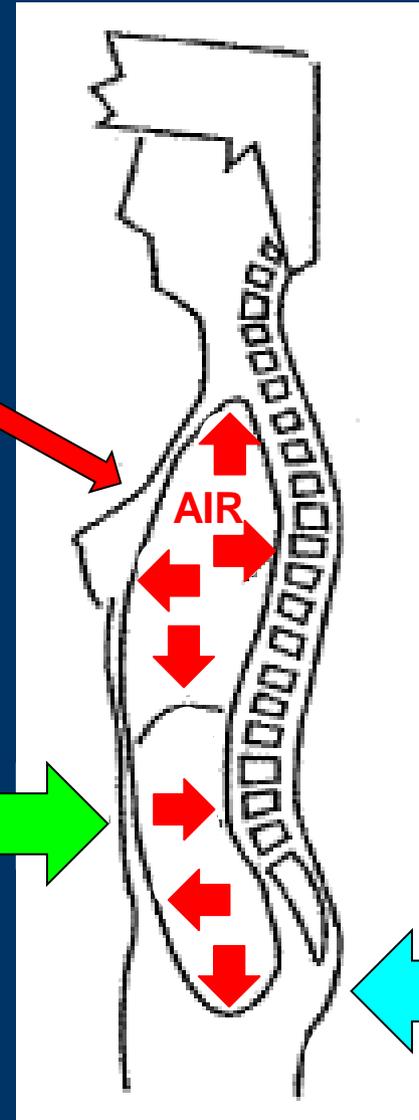
# Avant de réaliser un effort je prends de l'air dans les poumons



J'inspire pour faire entrer l'air dans les poumons

Répartition des forces et protection du dos

Je contracte les abdominaux en rentrant le ventre



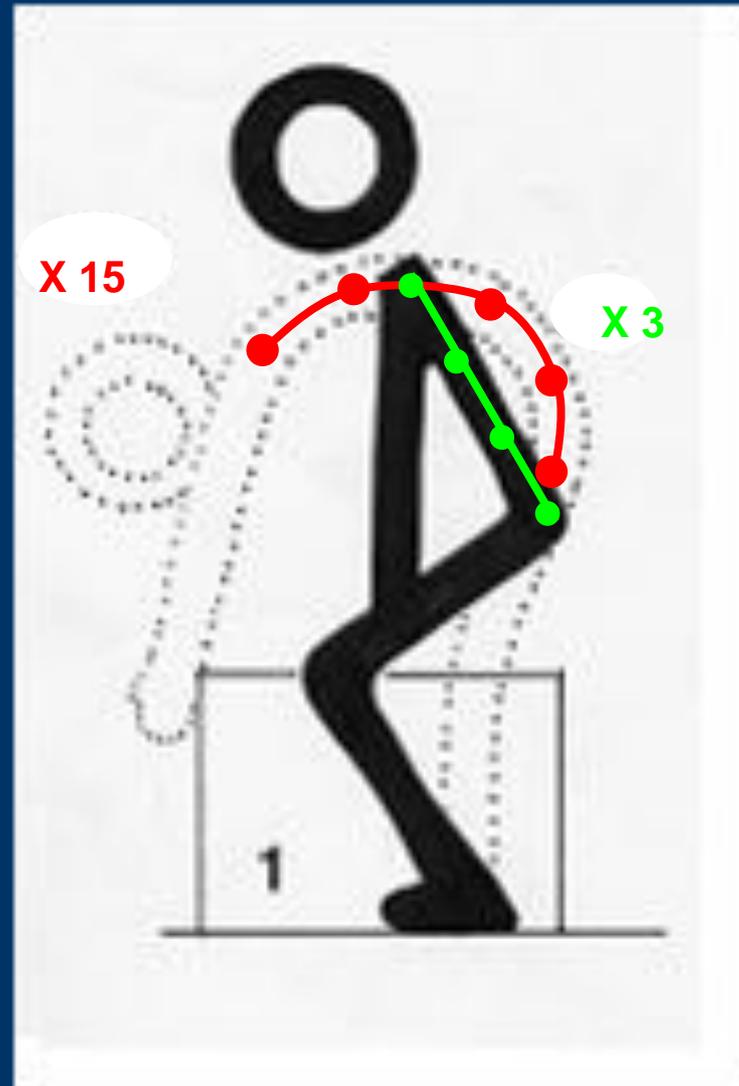
Je contracte les fessiers

# Pour soulever...

J'évite de fléchir le buste !



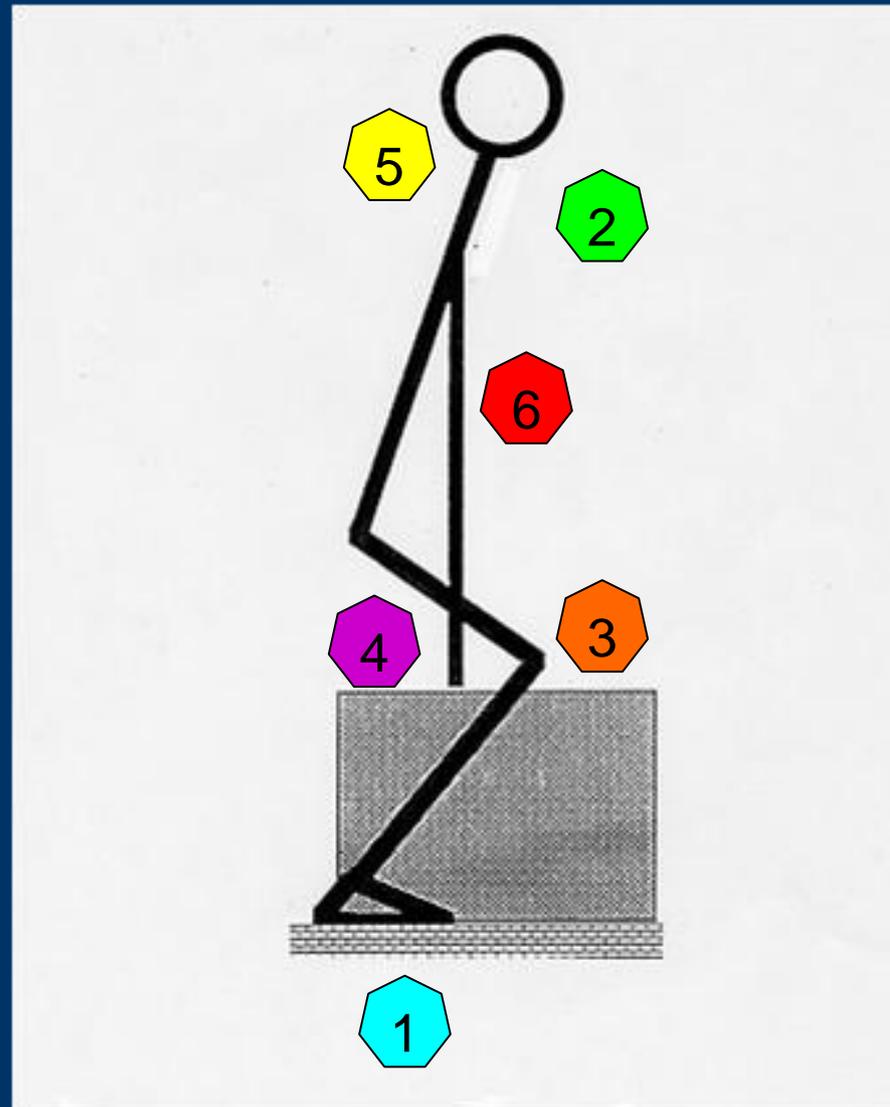
Quand on se penche en avant la charge est mal répartie et 1 Kg en pèse 15 !



En gardant le dos droit et en pliant les jambes les pressions sont bien réparties la charge de 1kg en pèse 3 sur votre dos

Relever la nuque

Prise de main - Sécurité



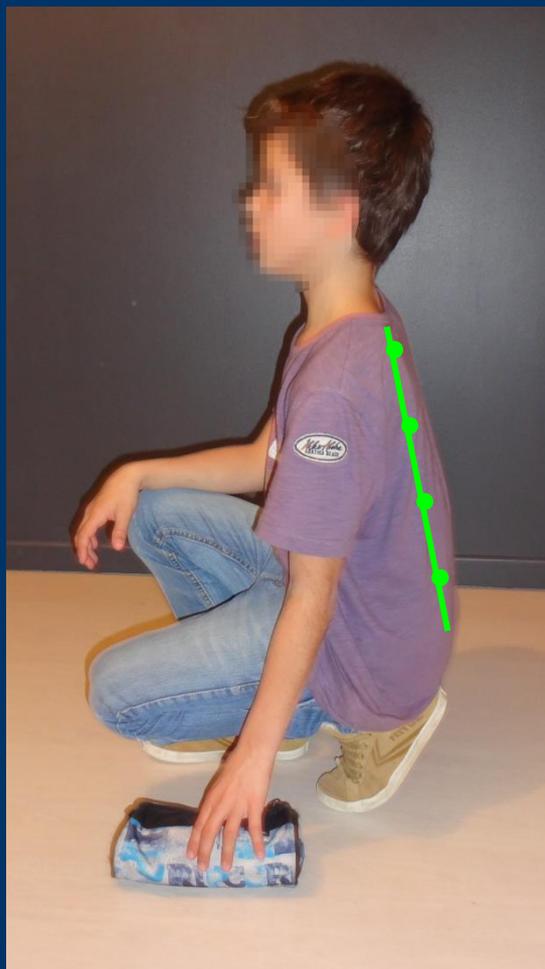
Se pencher en avant

Bloquer la respiration

Plier les genoux

Placer les pieds

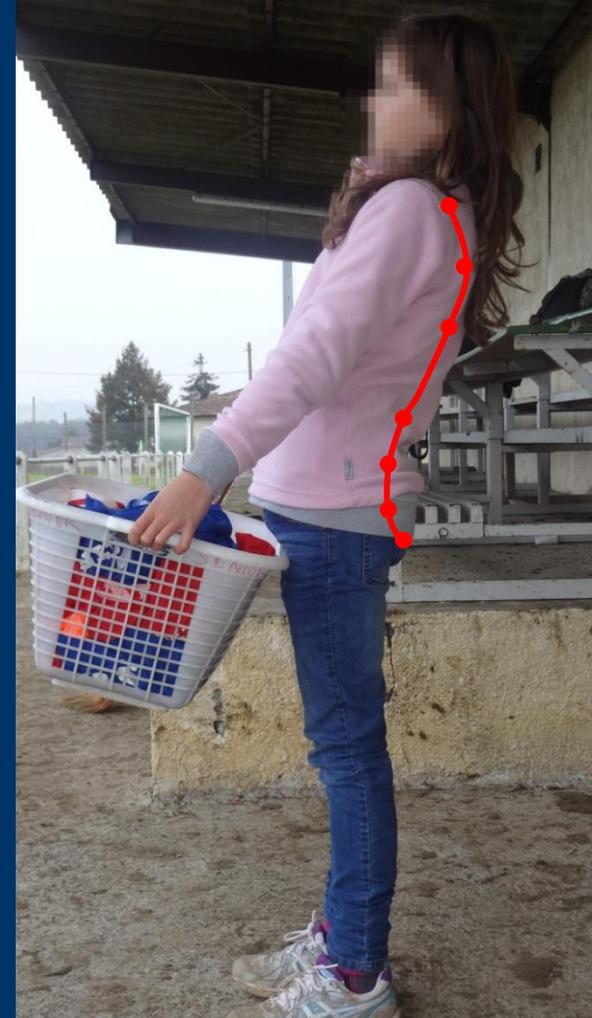
# Ramasser un objet...



# Attraper un objet en hauteur...



# Porter un objet...



# Porter un sac...

Répartissez les charges des deux cotés  
Plutôt que de porter un sac à main à bout de bras, il vaut mieux le porter en bandoulière en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac

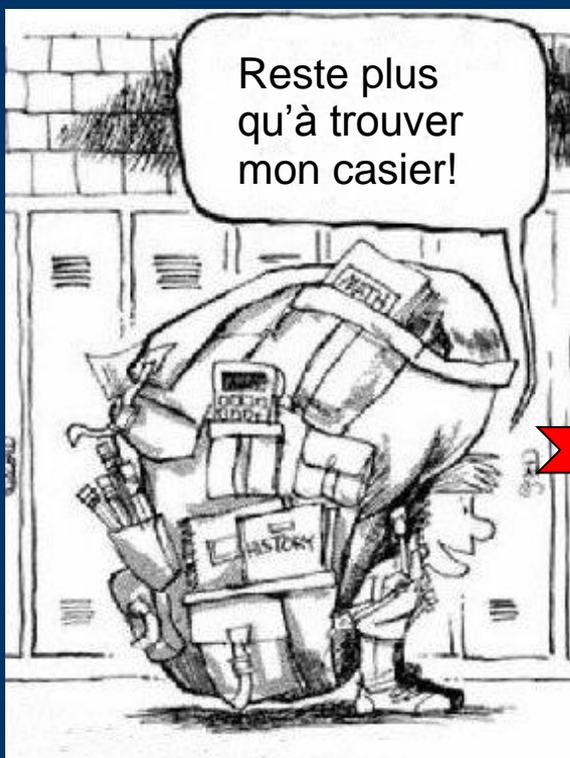


## 4- Le cartable:



L'utilisation des casiers sert à limiter le poids du cartable durant la journée:

Prenez le temps d'y déposer vos affaires!



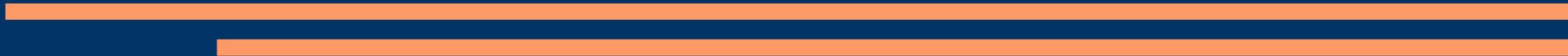
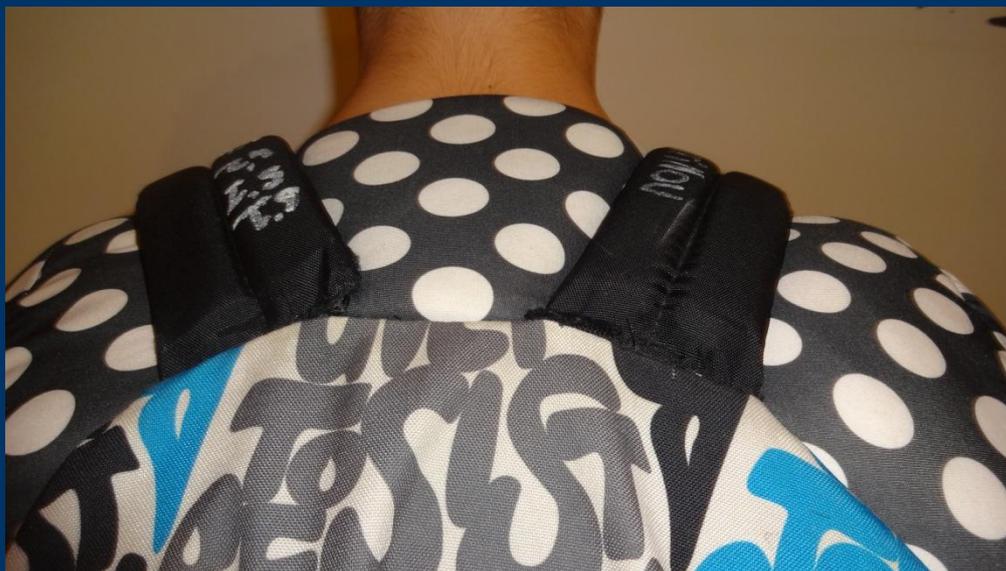
Courroies d'épaule et de poitrine rembourrées réduisent la pression dans le dos



Les articles lourds sont placés le plus proche du dos possible



Les lanières ne doivent pas s'enfoncer dans les épaules et permettre aux bras de bouger amplement



L'extrémité inférieure du sac à dos doit s'appuyer sur le contour du bas du dos



Le cartable colle de haut en bas sur le milieu des dorsales et ne pend pas sur les fesses

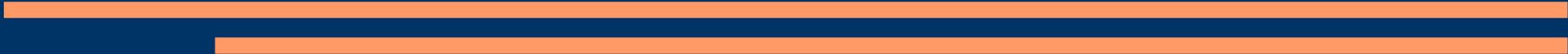
---

---

Il est porté correctement  
sur les deux épaules

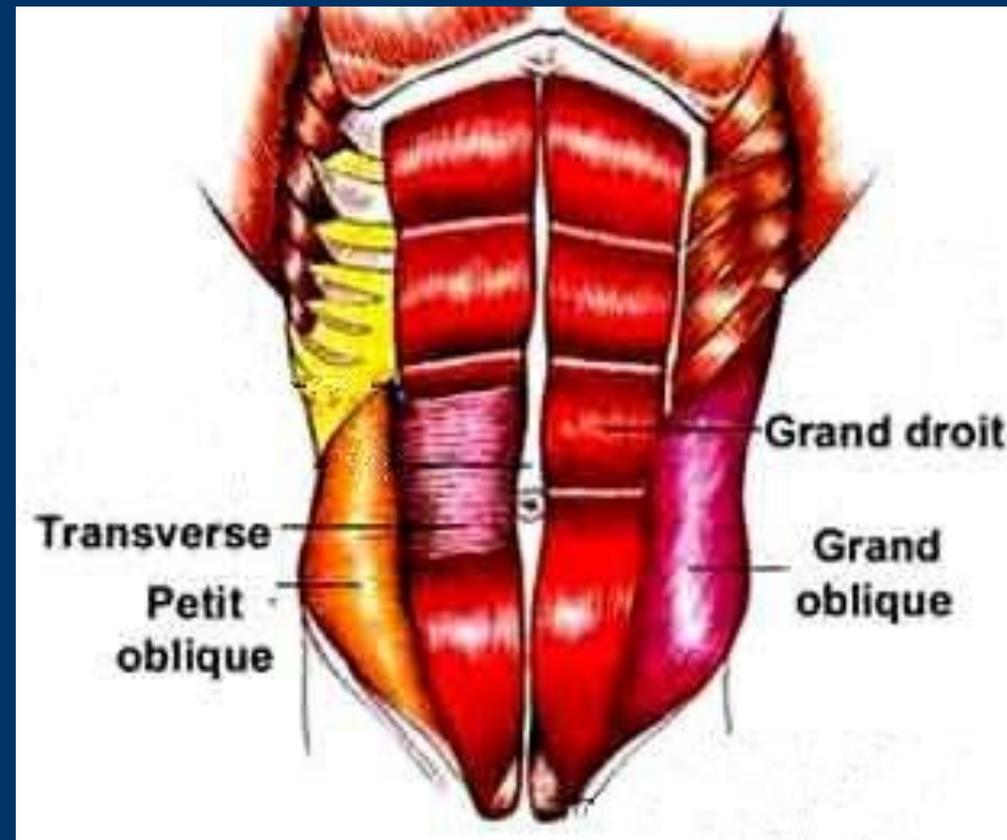
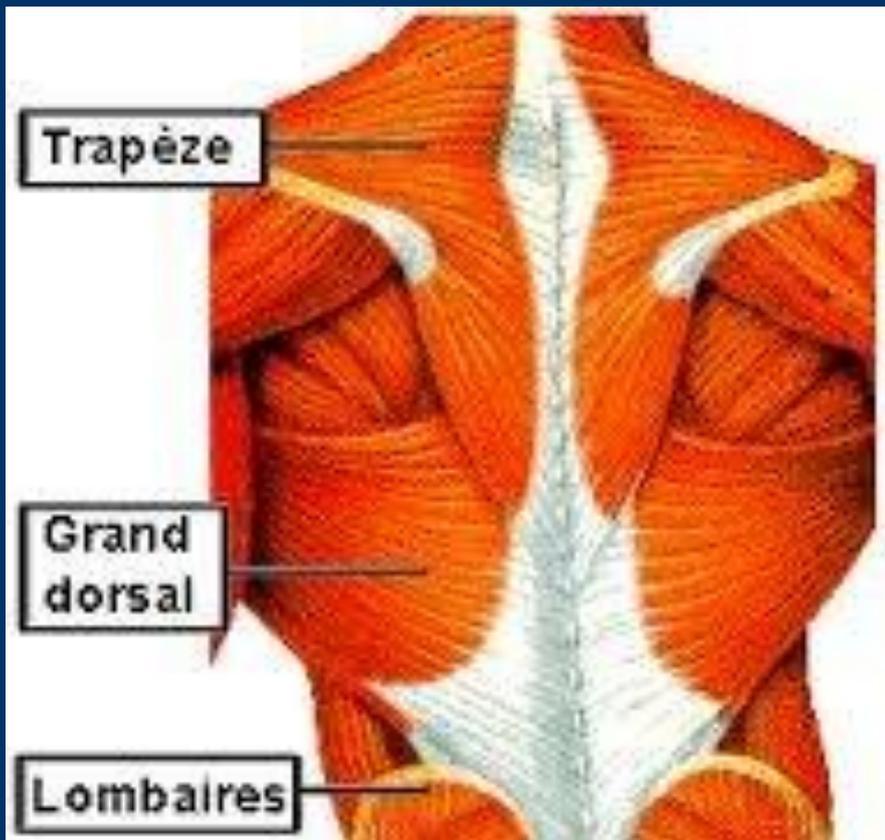


et n'est pas surchargé,



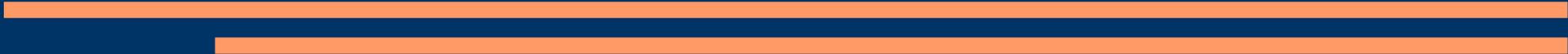
il est **supporté** par

**les muscles dorsaux** et **abdominaux**

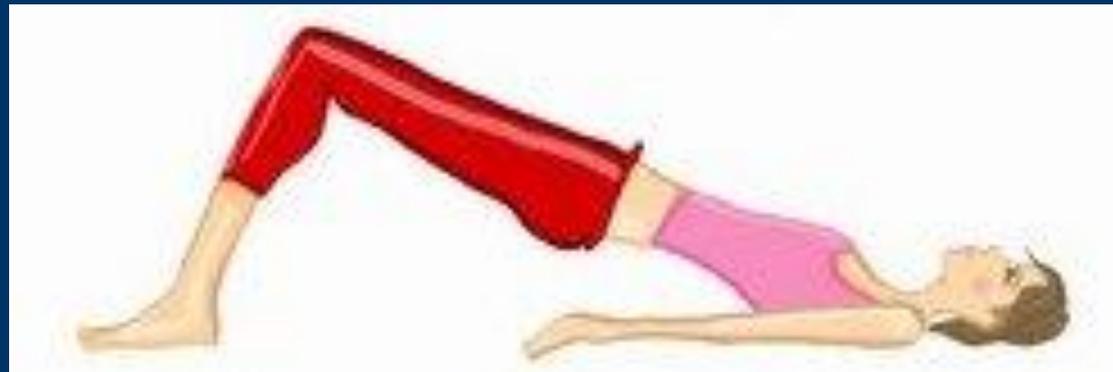
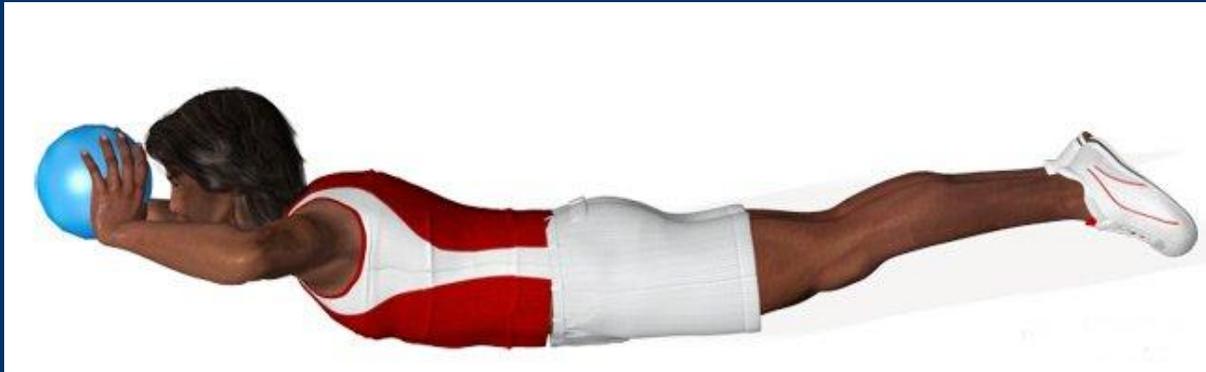


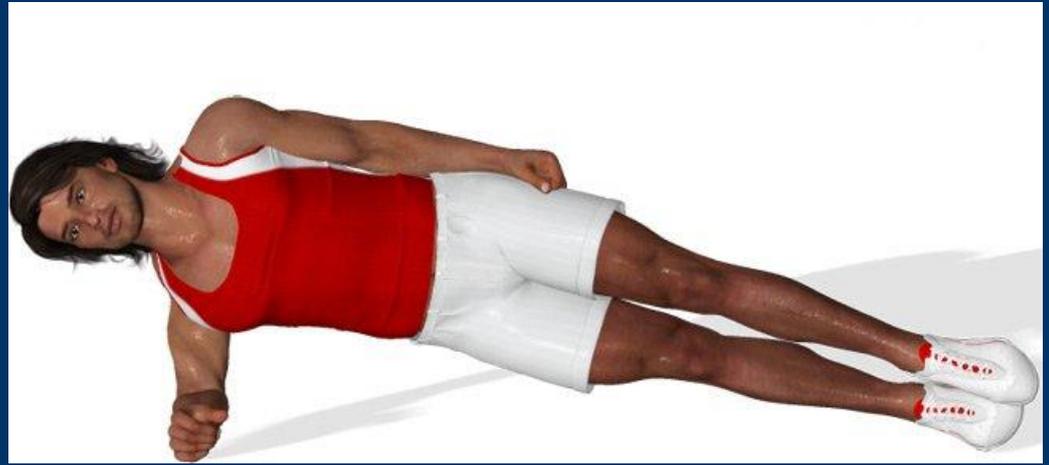
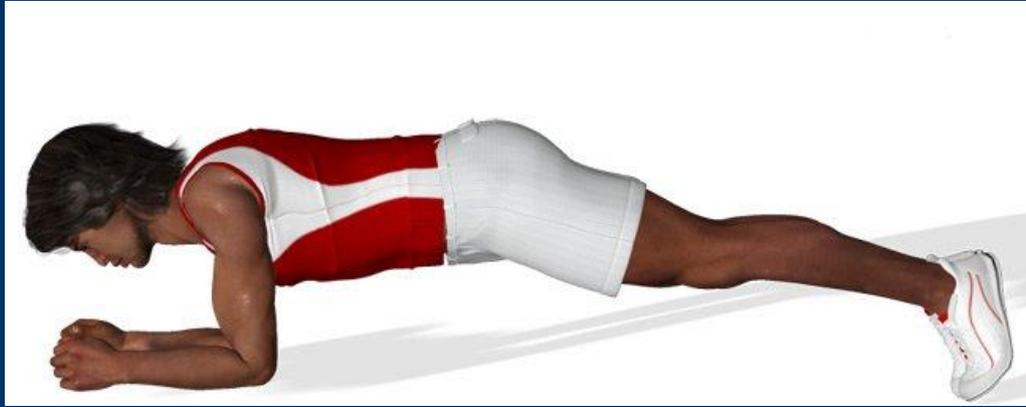
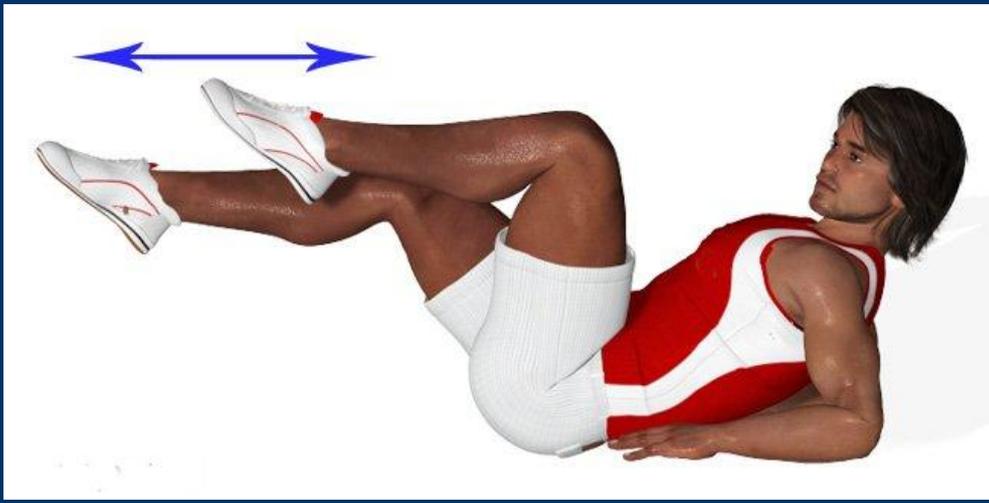
Et maintenant

quelques exercices ...

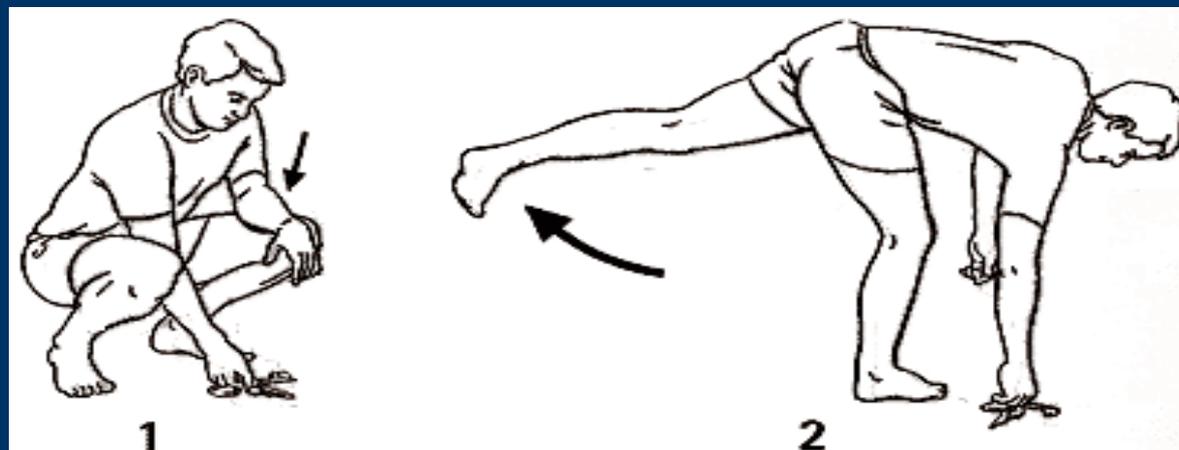
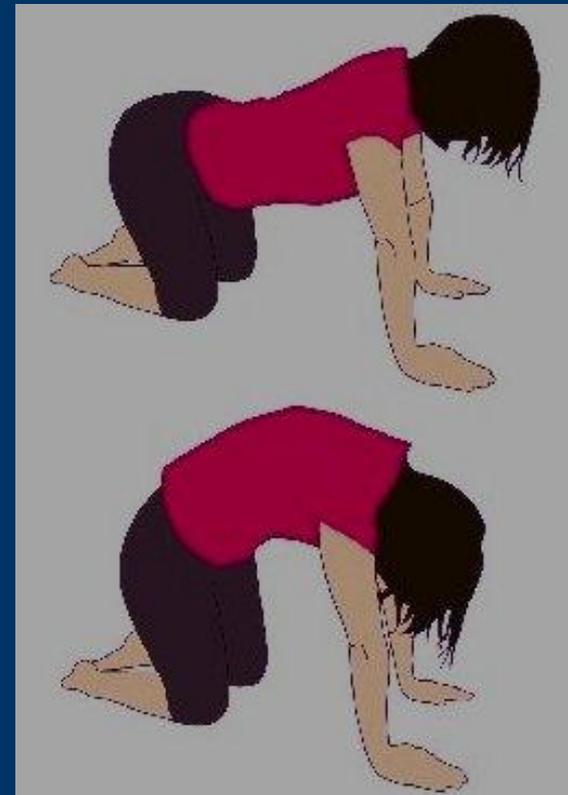
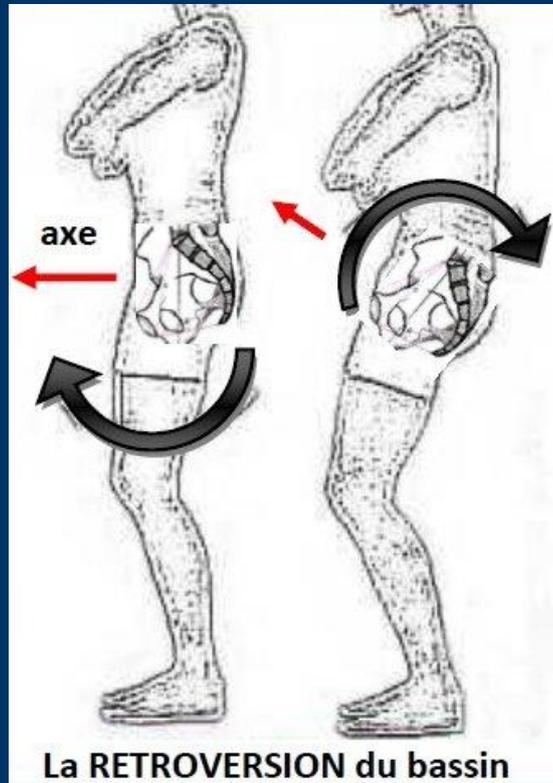


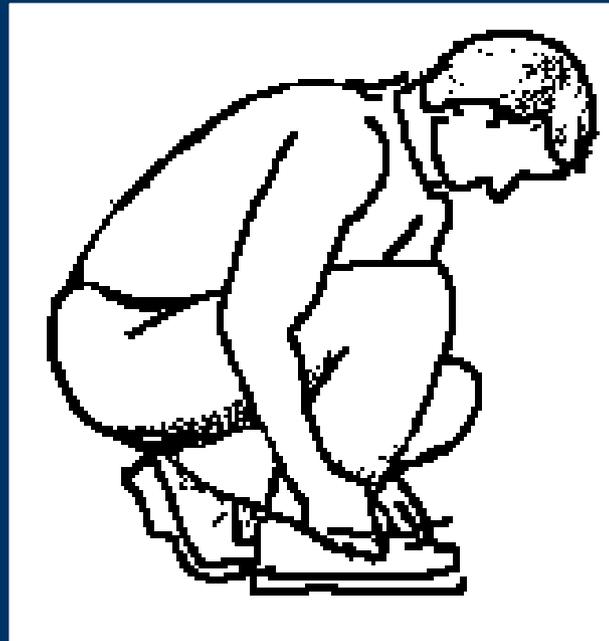
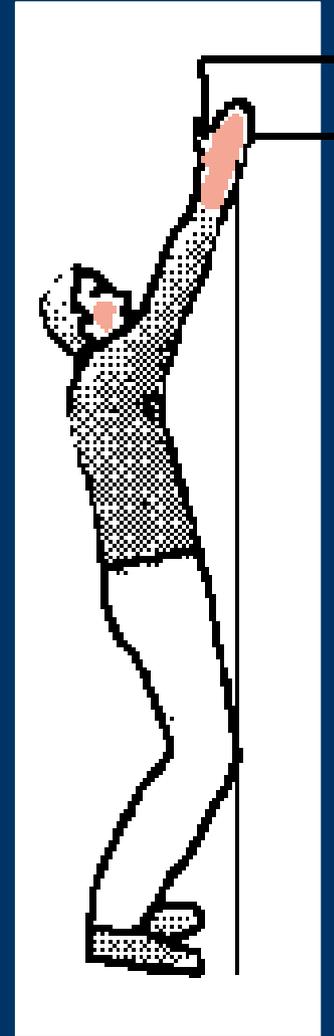
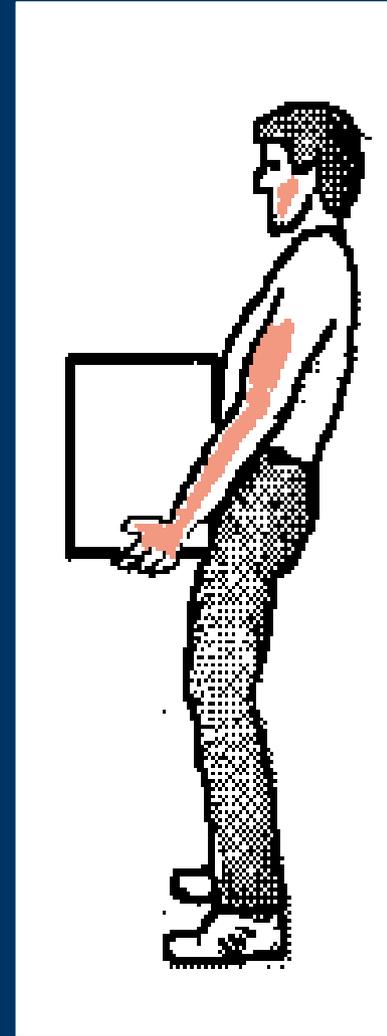
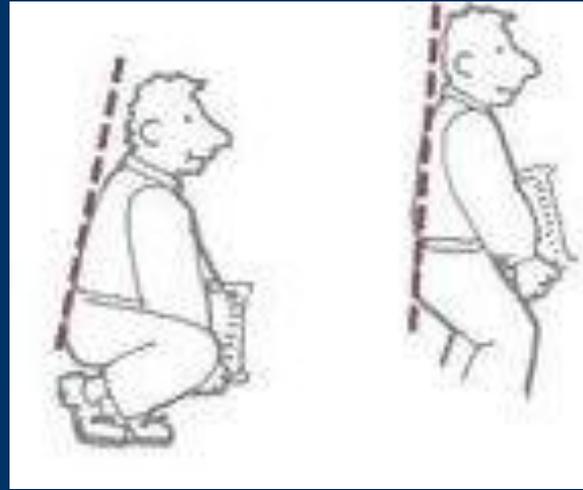
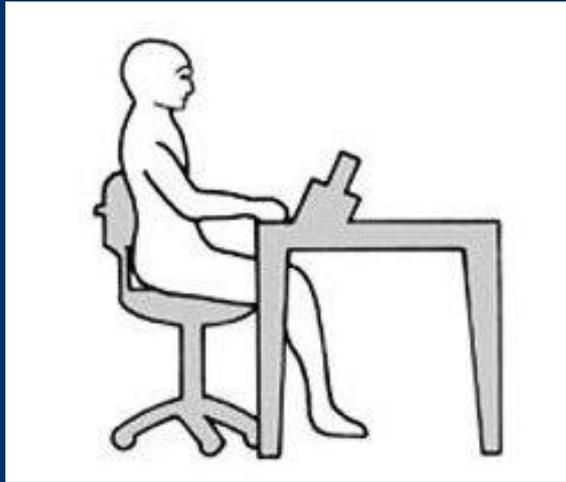
# De renforcement musculaire:



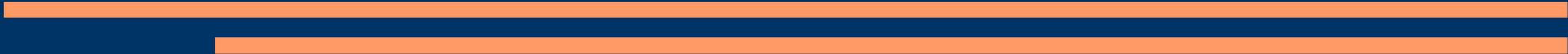


# D'apprentissage des postures:

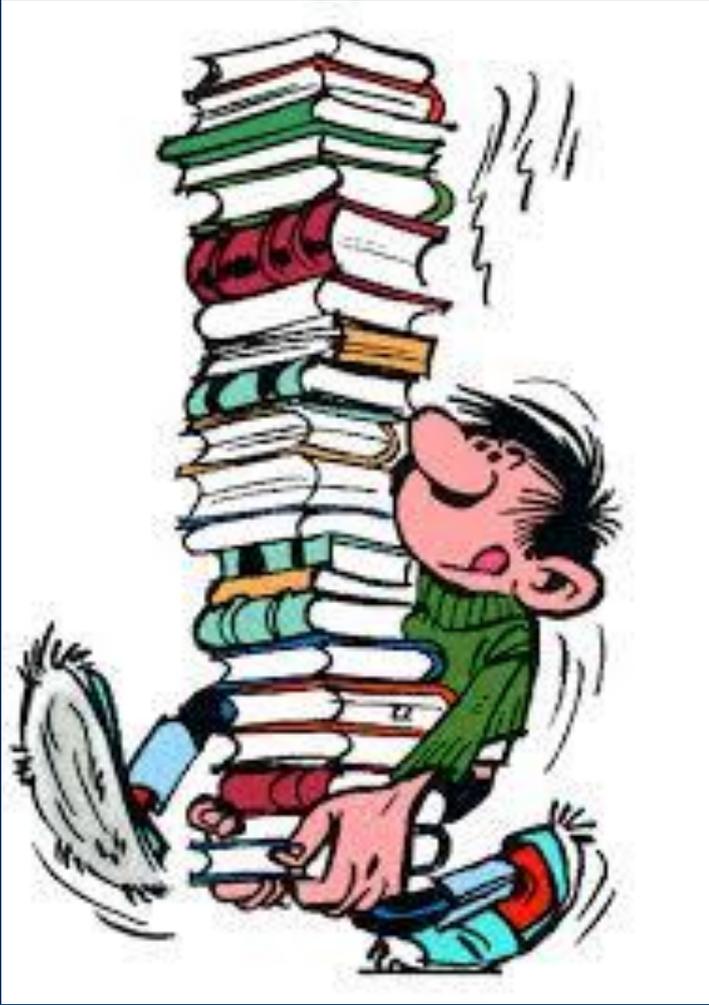


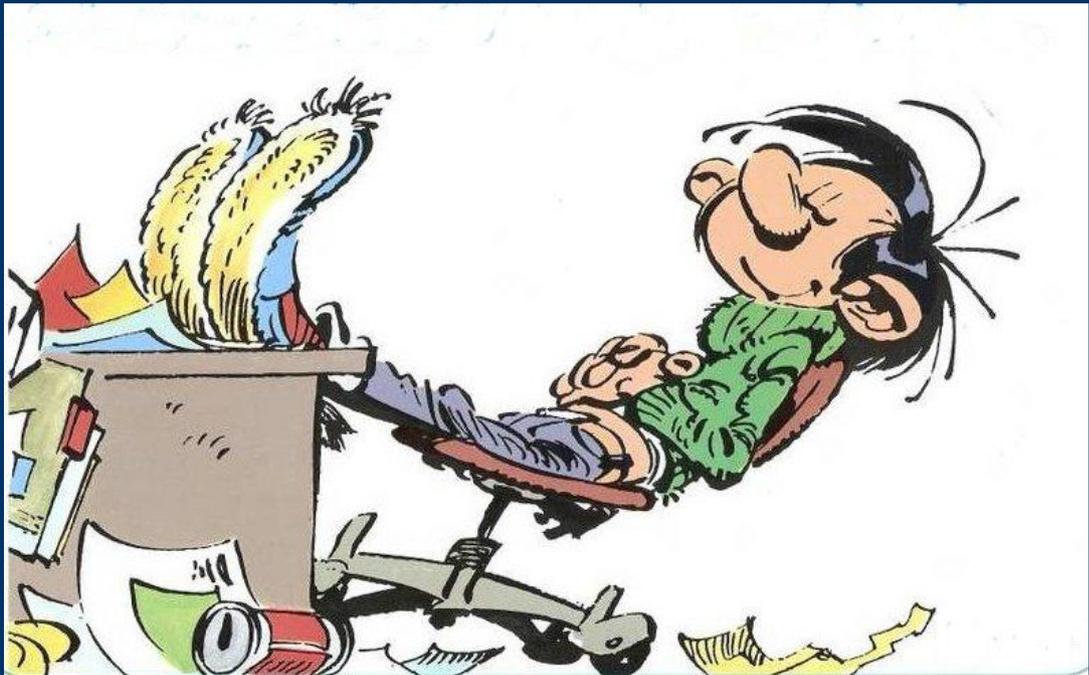


Plus jamais ça :



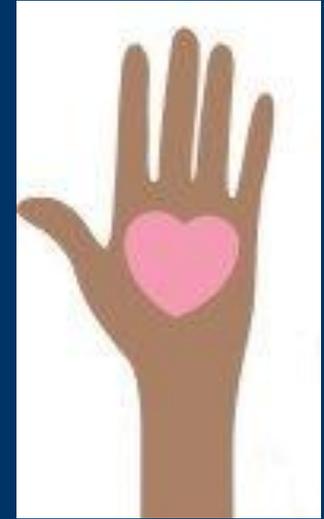








**J'aime mon dos...**



**Je le protège !**

