



katiakin.com

Ma cambrure lombaire?

Vous posez-vous la question : « Ai-je le dos trop creux ou pas ? »

Il n'y a pas un corps identique. D'une personne à l'autre, il réagit différemment selon les tensions musculaires. Vos expériences de la vie, votre vécu et votre personnalité sont des paramètres qui influencent les tensions de votre corps. Alors, comment savoir si les courbes de votre colonne vertébrale vous supportent bien ou au contraire vous nuisent ?

Selon Irène Wicki, physiothérapeute, ce serait l'apparition de la douleur qui déterminerait si effectivement la personne est en **excès** de cambrure (dos creux). J'ajouterais que l'apparition de la douleur peut déterminer aussi l'inverse, soit le **manque** de cambrure.

Les douleurs typiques sont celles liées à la posture et aux mouvements. Si les symptômes augmentent lorsqu'on se tient debout, marche ou effectue un travail impliquant des mouvements au-dessus de la tête (image A) et qu'ils diminuent quand on s'assoit ou se penche (image B), ils indiquent peut-être que le dos est effectivement trop cambré. Toutefois, une cambrure excessive du dos n'est pas forcément douloureuse. Ce défaut de posture peut ne pas provoquer de douleur jusqu'à un âge avancé.



A)



B)

Dans le cas d'un méplat lombaire (dos plat sans cambrure), habituellement, le pratiquant sera soulagé lors de la position debout, les bras au-dessus de la tête (image A). Par contre, lors de la flexion avant (image B), l'individu pourrait ressentir de la douleur. De plus, une personne avec un dos très plat (sans courbure) aura une perte de mobilité aux hanches. D'autres douleurs apparaîtront habituellement dans la région articulaire des hanches et au bas du dos.



centroxygene.com

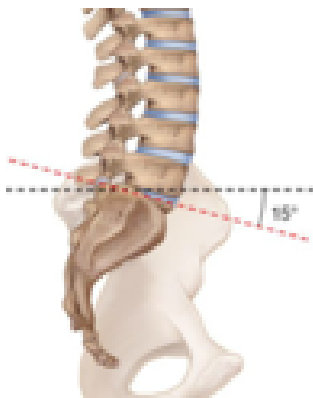
450-359-4602



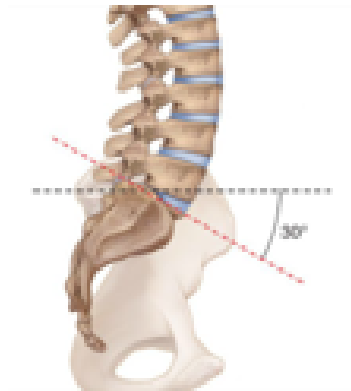
katiakin.com

Si votre sacrum est plus horizontal (image C), il se peut que vous soyez en hyperlordose (dos trop creux). Si votre sacrum est très vertical (dos plat, image A), il se peut que vous soyez en inversion de courbure. Ces excès de cambrures pourraient à long terme créer de l'arthrose ou une prédisposition aux entorses ou la hernie discale. L'entraînement postural demeure un moyen efficace pour prévenir ce risque de blessures.

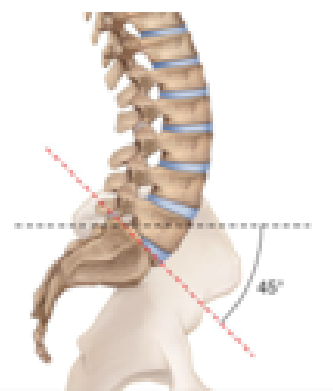
Lorsque l'on souhaite commencer un programme d'entraînement, l'évaluation posturale faite par un professionnel de la santé compétent sera la première étape du processus. L'évaluateur aide à identifier l'origine des douleurs biomécaniques. Ce professionnel devrait pouvoir ensuite vous proposer des exercices adéquats et personnalisés afin de corriger ces excès et favoriser une attitude posturale saine comme le démontre l'image E.



C) Trop droite



E) Courbure idéale



D) Trop cambrée

https://learnmuscles.com/wp-content/uploads/2017/09/figure_2-40A-400x708.jpg

https://learnmuscles.com/wp-content/uploads/2017/09/figure_2-40B.jpg

https://learnmuscles.com/wp-content/uploads/2017/09/figure_2-40C-400x725.jpg

Katia Lambert, kinésiologue
Enseignante, formatrice, conférencière

info@katiakin.com



centroxygene.com

450-359-4602