



Introduction

Un peu de moi, beaucoup de vous !

Constats

Prenons un peu de recul !
Une éducation insuffisante
et un mode de vie pénalisant
Un corps moins préparé et moins fort
L'homme est conscient
qu'il utilise mal son corps,
mais il ne sait pas faire autrement
Des statistiques alarmantes

10	Mon concept Kiné form & santé®	20
10	en quelques mots...	23
11	Agir et réagir avec "le bon guide"	23
14	Le poste de travail est-il le seul responsable de vos douleurs ?	24
	Une activité physique bien effectuée est bénéfique pour le corps	26
15	Sollicitations régulières = corps solide !	26
19	Les bienfaits de l'oxygénation	27
	Une évolution encourageante	28
	Il n'est jamais trop tard !	29

Sommaire



Le concept Kiné form & santé®

La méthode Kiné form & santé® donne à chacun les clés d'une meilleure gestion du corps

	La méthode Kiné form & santé®	32
	Tous concernés !	37
	En pratique	37
	Comment s'y prendre ? Quand débiter ?	38
	Quels matériels ?	38



PHASE 1

Comprendre le fonctionnement du dos pour mieux l'utiliser

La constitution du tronc et son fonctionnement	42
Un chassis, deux caissons	42
La partie supérieure : le caisson thoracique	43
La partie inférieure : le caisson abdominal	43
Les 6 faces du caisson abdominal	44
L'axe de direction : la colonne vertébrale	46
Mobilité et stabilité	46
Des courbures sources d'équilibre	47
Pour se situer !	49
Variation des courbures	49

Les pièces de l'axe de direction : les vertèbres	50	Un caisson abdominal bien utilisé !	73
Une forme pour chaque étage !	51	Caisson efficace : région renforcée	73
Des fonction différentes	52	Caisson inefficace : rachis fragilisé	73
Un tuyau osseux protecteur	52	Des structures périphériques efficaces	74
Le système amortisseur : le disque intervertébral	53	L'articulation de la hanche	74
Niveaux de pression à surveiller	54	Les couples de muscles	74
Attention, tout de même fragile !	55	Le rôle de la respiration	79
Les éléments de protection	57	Bien utiliser le diaphragme	79
Au frein : le système ligamentaire	57	Qu'appelle t'on respiration inversée ?	80
Les capsules articulaires	58	L'homme construit ses problèmes petit à petit	81
Les muscles du tronc	58	En avant : les hernies abdominales	82
La région lombo-abdominale et ses obligations	61	En bas : les incontinences et "descentes d'organes"	82
Respectez votre courbure lombaire	61	En arrière : les atteintes du disque intervertébral	83
Positions et variations des pressions	62	En arrière : les atteintes articulaires postérieures vertébrales	86
Anatomie et biomécanique	64	Règles d'or	87
Une anatomie propice à la stabilité	65		
Un bassin mobile pour réguler les tensions	66		
Des abdominaux pour limiter les pressions	67		
Les muscles paravertébraux : protection articulaire	69		
Le plancher pelvien pour maintenir les organes	71		



Se situer – évaluer les risques de lombalgie

Évaluation ①	Gestes quotidiens	90	Évaluation ⑤	Extensibilité des ischio-jambiers	95
Évaluation ②	Maîtrise de la bascule du bassin	92	Évaluation ⑥	Endurance-force des muscles paravertébraux lombaire	96
Évaluation ③	Maîtrise du serrage du ventre et la "bonne" respiration	93	Évaluation ⑦	Endurance-force des muscles abdominaux	97
Évaluation ④	Extensibilité du psoas	94	Évaluation ⑧	Endurance-force des muscles des cuisses	98
			Interprétation des résultats		99



Apprendre pour mieux adapter son corps aux besoins quotidiens

Connaissances de base pour mieux utiliser son dos	102	L'installation de votre poste de travail	139
Le respect de la courbure lombaire	102	La position de conduite d'une automobile	144
Les mouvements de bascule du bassin	103	La position debout	146
Comment savoir si votre bassin est bien placé ?	111	La position couchée ou allongée	148
Les positions dites "économiques"	114	Au final	150
La bonne gestion des pressions intra-abdominales	122	Les mouvements répétés	151
Réveillez votre périnée	126	Le passage d'une position à une autre	151
S'adapter aux besoins de la vie	128	La manutention de charge	157
Les positions prolongées	130	Les situations particulières	160
La position assise	130	Le dos et les activités sportives	164
		Les règles incontournables	166



Apprendre pour améliorer les capacités physiques de votre corps

Le renforcement musculaire	170	Étirements des psoas	238
Quels muscles entretenir et renforcer ?	171	Étirements des quadriceps	241
Les exercices	174	Étirements des adducteurs	243
Le matériel nécessaire	177	Étirements des rotateurs latéraux	246
Exercices à dominante postérieure	182	Étirements des fessiers	248
Exercices à dominante antérieure	192	Étirements de la région latérale du tronc	249
Exercices à dominante latérale et oblique	198	Les séances	250
Exercices pour les membres inférieurs	204	Les exercices de détente générale	254
Les séances	209	L'oxygénation des tissus	260
Assouplir les bons muscles	230	Comment faire ?	261
Les exercices	232	Les programmes	263
Étirements des ischio-jambiers	235		



Pour vous aider un peu plus...

Les différentes phases de la lombalgie	269
La prévention avant tout !	269
Les douleurs et leurs causes	269
Les techniques de soins	271
L'immobilisation locale par strapping	271
Le taping	273
Les massages	274
Les manipulations vertébrales	274
La chaleur	276
Les ceintures lombaires	278
L'importance des vêtements	279
Contrôlez votre poids	281
Le réglage alimentaire	281
Les activités physiques et la perte de poids	285



Le changement ne dépend plus que de vous...