

# **Mon approche en tant qu'ostéopathe et spécialiste en exercices thérapeutiques**

Ayant plus de 20 années d'expérience dans le domaine de l'exercice physique et la thérapie manuelle, j'ai eu la chance de corriger des milliers de personnes avec des troubles de postures. Mon bagage de connaissances théoriques constamment en évolution m'a permis de mettre en place une « logique » dans la compréhension des mécanismes du corps humain et de développer mon approche personnalisée dans mes soins offerts. Certains protocoles se sont avérés hautement efficaces dans les problèmes souvent rencontrés en clinique. Aujourd'hui il me fait plaisir de partager certains de ces protocoles thérapeutiques et pouvoir aider les gens à faire des choix éclairés dans les exercices de leur condition physique, à faire en salle de gym, en échauffement avant un sport ou tout simplement à la maison en routine quotidienne pour la bonne santé.

## **L'importance de la mobilité de la cage thoracique**

Les douleurs d'épaules et douleur cervicale font partie des problèmes que je vois le plus souvent à mon bureau. Évidemment en tant qu'ostéopathe, mon travail est d'évaluer la posture globale ainsi que de tester plus spécifiquement ses zones afin d'utiliser les bonnes techniques en thérapie manuelle pour soulager ses douleurs. Par la suite, il m'est indispensable de montrer un ou quelques exercices afin de préserver les bons résultats et ainsi prévenir les risques de récurrences de ses douleurs. Évidemment chaque personne est différente et mes protocoles de soins et exercices sont adaptés à chacun selon la condition physique, la posture, les douleurs, etc. Aujourd'hui je vous présente 5 de mes exercices favoris qui se sont avérés hautement efficace dans pratiquement tous les cas rencontrés.

Quelques avantages d'une bonne mobilité thoracique :

- Diminution des douleurs d'épaules, du cou, du dos, etc;
- Meilleure posture générale;
- Meilleure circulation dans les bras;
- Augmentation de la respiration, du VO2max donc des performances sportives;
- Meilleure souplesse générale.

Quelques facteurs causant la restriction de la mobilité thoracique :

- Stress, stress et stress!
- Travail assis et courbé trop longtemps, par exemple devant un ordinateur;
- Mauvaise technique de respiration, causée encore une fois par le stress;
- Position courbées penchée dans un sport, un exemple fréquent le triathlon.

## Respiration abdominale

[https://www.functionalmovement.com/Exercises/802/90\\_90\\_breathing\\_position](https://www.functionalmovement.com/Exercises/802/90_90_breathing_position)



Probablement le plus simple, malheureusement le plus souvent oublié, et pourtant la base de TOUT mouvement du corps et d'une efficacité incroyable en très peu de temps. Prendre le temps de bien respirer par des respirations abdominales changera votre vie, je vous le garanti! La technique est de se concentrer à prendre des respirations abdominale en faisant gonfler et dégonfler votre ventre. Respirez par le nez à une vitesse bien contrôlée. Répétez une dizaine de fois, quelques fois par jour, couché au sol, au travail assis au bureau, debout collé au mur, etc.

## Étirement des pectoraux

Étirements simple et efficace. Petites astuces personnelles; placez la main au mur un peu plus haut que l'épaule, sortez la poitrine en gonflant le torse et décollez les doigts de la main du mur. Tenir cette position un 30-60secondes. N'oubliez pas de bien respirer!



## **T-spine rotation**

[https://www.functionalmovement.com/Exercises/491/quadruped\\_t-spine\\_rotation\\_lumbar\\_locked](https://www.functionalmovement.com/Exercises/491/quadruped_t-spine_rotation_lumbar_locked)



Exercice assez facile d'exécution, donc peut paraître inutile pour les personnes aimant les gros exercices de force mais détrompez-vous! Très efficace et surprenant avant de faire du cardio, un sport, ou pour réduire des tensions musculaires du dos. Regardez le video pour bien saisir les deux (2) méthodes de la position du bras. Faites 10 répétitions de chaque méthode de chaque côté.

## **Bretzel Stretch**

<https://www.functionalmovement.com/Exercises/222/bretzel>

Voici mon exercice vedette de mes dernières années! Je pourrais vous nommer des avantages de cet exercice pendant des heures! Il est de loin l'exercice de mobilité générale ayant donné les résultats les plus spectaculaires et rapides sur des centaines de personnes à qui je l'ai enseigné! Impressionnant pour prévenir des problèmes de dos, de hanches et d'épaules et même de cou. Les sportifs pratiquant des sports avec rotations (sports de raquette, baseball, hockey, golf, Crossfit, natation, etc) de grâce intégrez-le à votre échauffement c'est un indispensable! Constatez les résultats, vous ne pourrez plus vous en passer!



Bien le décortiquer par étapes est important, et une fois terminé, relâcher doucement.

1. Se coucher sur le côté;
2. Plier le genou du dessus à 90° et le tenir avec la main du dessous;
3. Pousser la jambe du dessous le plus possible vers l'arrière;
4. Prendre le pied derrière avec l'autre main;
5. Tourner le corps doucement jusqu'à la limite raisonnable sans forcer
6. La clé de cet exercice : la respiration abdominale, donc prendre des respirations abdominales en faisant gonfler le ventre tel que mentionné dans mon premier exercice. En principe, à chaque expiration, il est possible de tourner le corps de quelques degrés.

## **T-spine Foam Roller**

[https://www.functionalmovement.com/Exercises/878/foam\\_roll\\_-\\_t-spine](https://www.functionalmovement.com/Exercises/878/foam_roll_-_t-spine)



Cet exercice peut servir d'échauffement avant un sport/entraînement afin d'améliorer la circulation ou stimuler les propriocepteurs dont je parlerai dans un futur article. Il peut également servir d'exercice de relâchement après le sport/entraînement ou en soirée, afin d'offrir une meilleure récupération et de détendre les muscles du dos. Simple-ment se coucher sur le dos sur le Foam Roller et effectuez des extensions vers l'arrière un peu à la manière d'un crunch abdominal. Effectuez quelques extensions à quelques hauteurs du dos et ensuite soulevez le bassin du sol et servez-vous de vos jambes pour le faire rouler le long de la colonne.

**Voici donc un résumé de ce petit protocole d'exercices qui peut se faire quotidiennement ou quelques fois par semaine. Une fois bien intégré et habitué, il ne prend que 10-12min à faire et changera vos journées!**

1. 10 à 20 respirations abdominales, une ou plusieurs fois par jour;
2. Étirement des pectoraux 30 à 60 secondes chaque côté;
3. T-spine rotation 20 de chaque côté (2 positions des bras donc 10+10);
4. Bretzel Stretch 10 à 15 respirations abdominales de chaque côté;
5. T-spine Foam Roller quelques minutes

**BON EXERCICE !!!**