

Étirement : le diaphragme

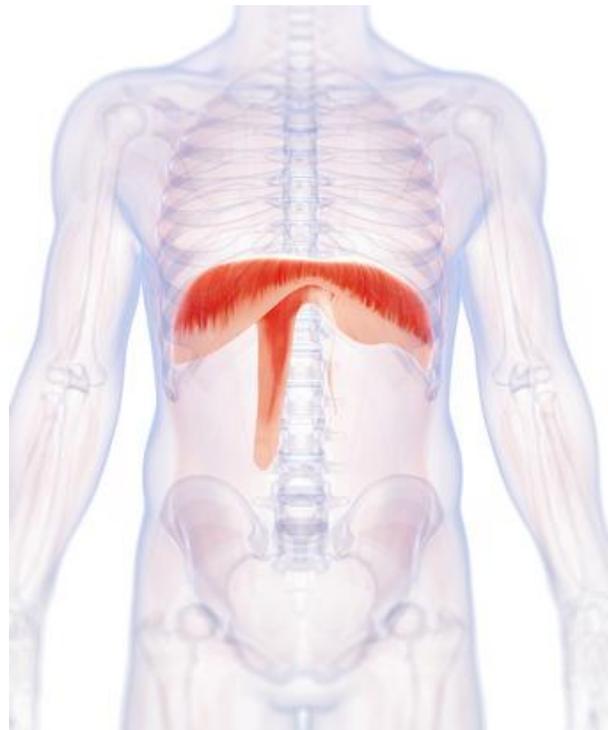
Qu'est ce que c'est ? (Petra eo se?)

Le diaphragme est un muscle en forme coupole séparant l'abdomen et le thorax.

Il est amarré par deux piliers au niveau des vertèbres dorso-lombaires, ainsi que sur la face inférieure des dernières côtes.

Outre son rôle essentiel dans la respiration, le diaphragme voit son importance dans :

- La statique
- La digestion
- La circulation
- La posture
- ...

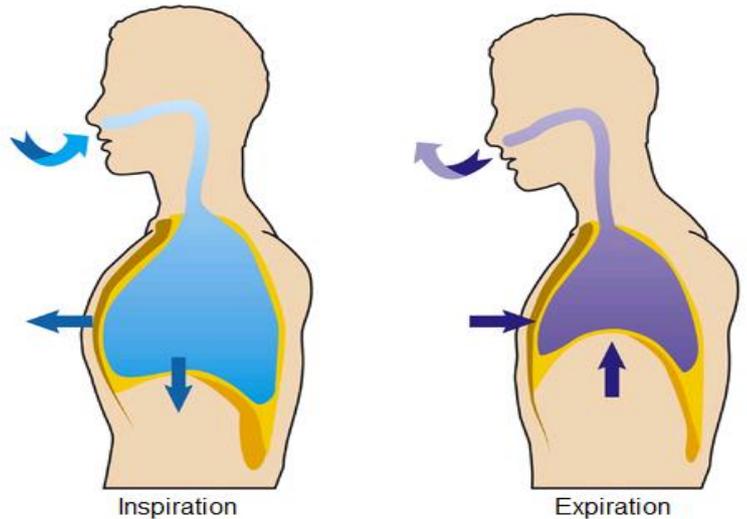


Il est, de plus, un lui de passage pour d'importants « tuyaux », tel que l'aorte, l'œsophage, de nombreux nerfs...

Biomécanique :

Inspiration : (contractions/actif) le diaphragme descend et comprime les viscères, le volume de la cage thoracique augmente.

Expiration : (passive) décontraction et retour au point initial. (Sauf en cas d'expiration forcée)

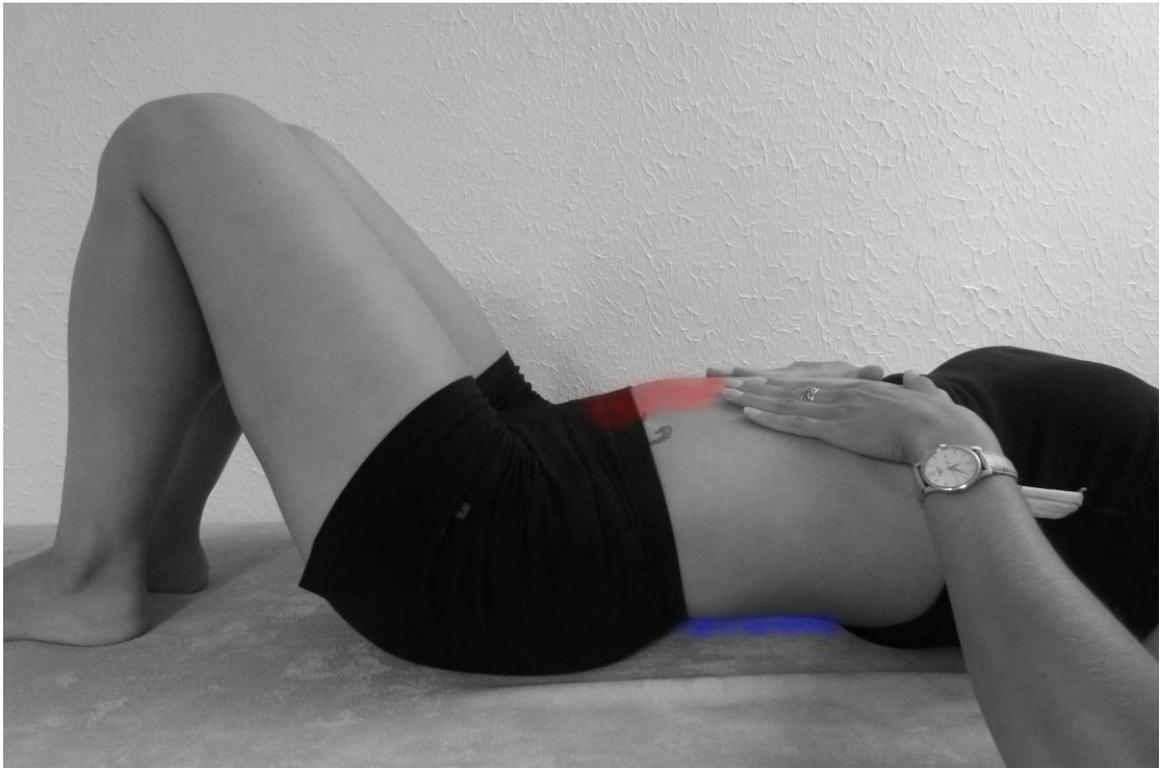


Entretenir/étirer le muscle diaphragme peut avoir un impact sur de nombreuses atteintes tel que la lombalgie, la dorsalgie, le stress, les troubles digestifs...

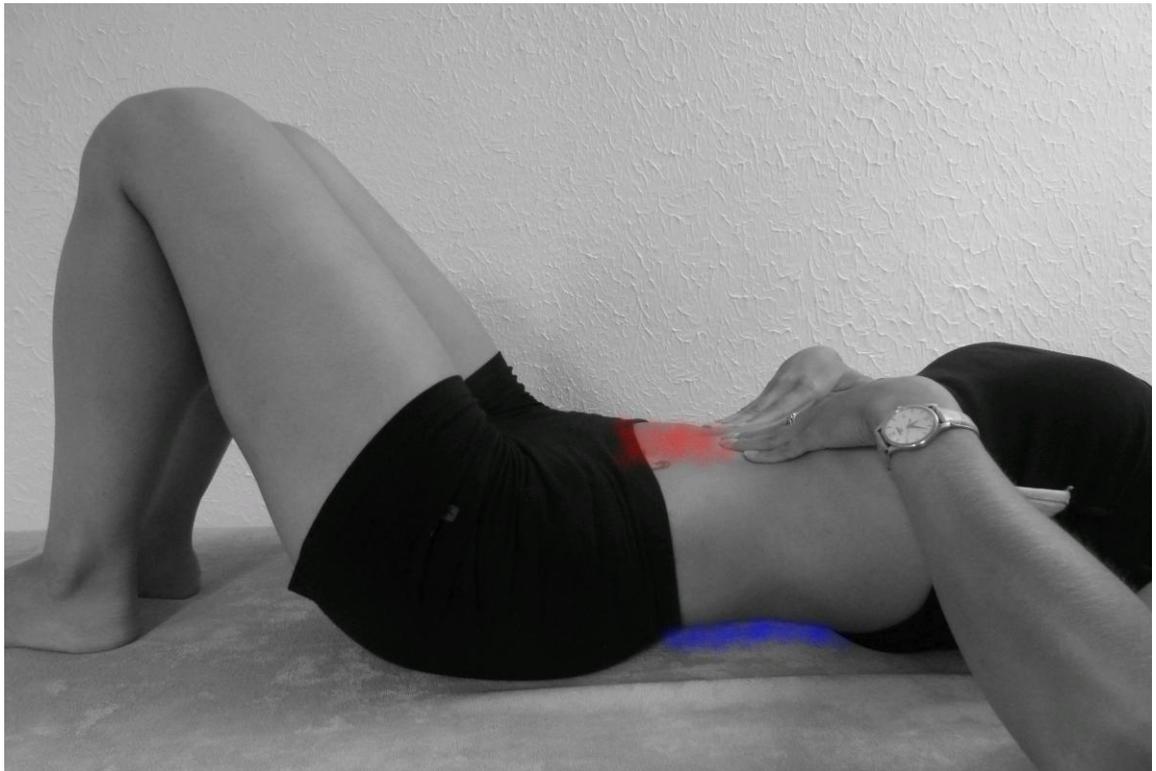
Exercice hypopressif :



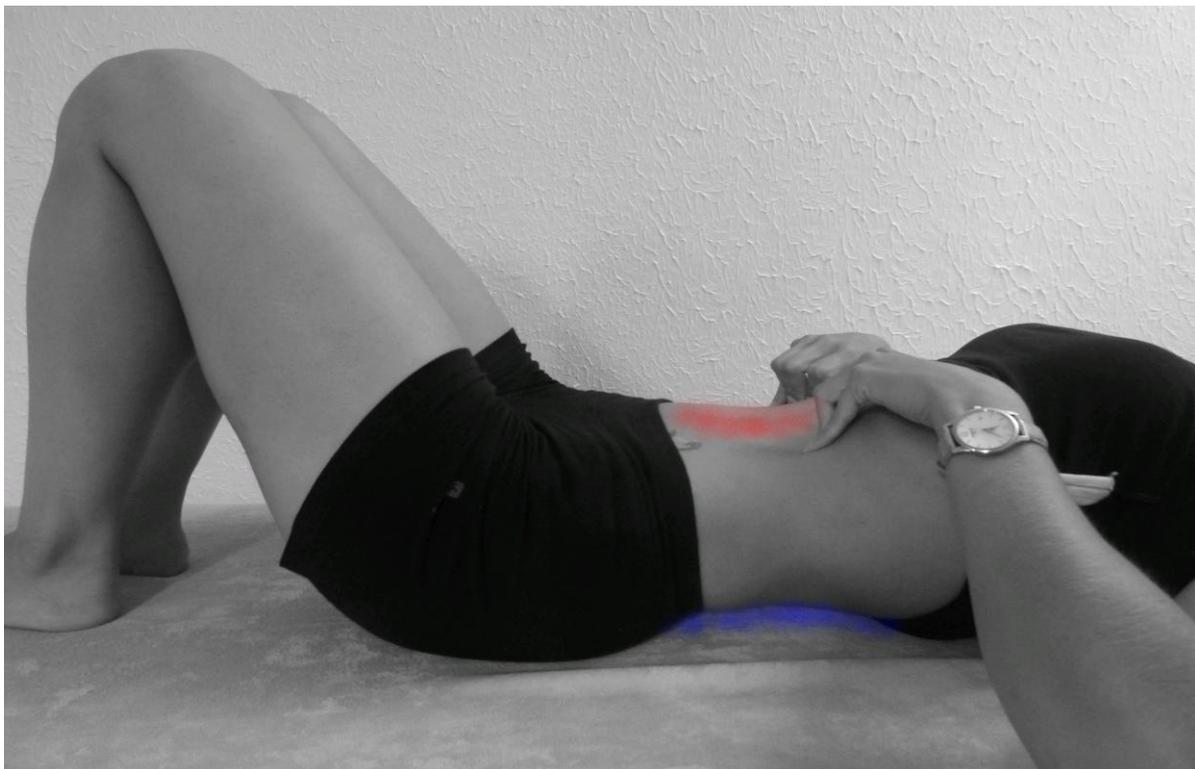
- 1) Position de départ, les jambes sont pliées, le bassin est en arrière de façon à ce que les lombaires sont bien à plat sur le support (ici la table d'ostéopathie)



2) Inspirer en gonflant le ventre (inspiration ventrale et non thoracique)



3) SANS EXPIRER !! rentrer le ventre en conservant le rachis lombaire bien à plat (comme pour écraser quelque chose entre les lombaires et le support)



4) En gardant le ventre rentré et les lombaires bien à plat, expirer TOUT l'air des poumons. (EXPIRATION FORCEE) revenir à la position de départ et respirer normalement.

Nb : Cet exercice peut être répété 3 à 4 fois.

Verhaegen-Ardoli Sébastien
Ostéopathe

Centre -Delta- (porte 29)
4 Bd de Creach gwen
29000 Quimper

02.90.41.68.42

