

Douleurs lombaires (lombalgies)

Le montage ainsi que son but:

- Lors d'une douleur dans la région lombaire (lumbago). Il faut relâcher la contracture des muscles de la région lombaire et mettre des bandes de soutien.

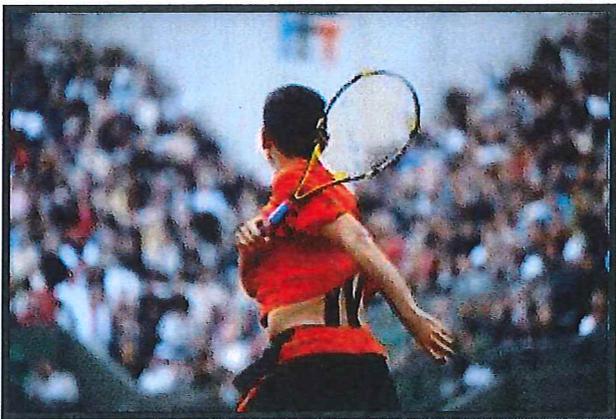


Les techniques utilisées:

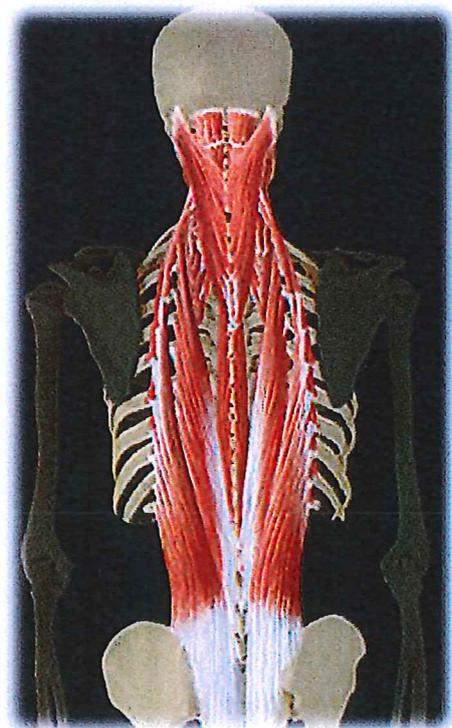
1. Technique musculaire afin de relâcher les muscles de la région lombaire
2. Technique ligamentaire afin de soutenir la région lombaire

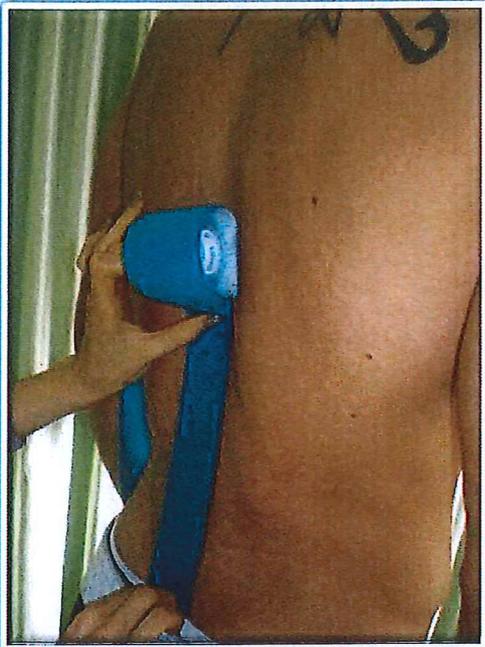
Les indications les plus fréquentes:

- lombalgies du coureur, haltérophile, judoka



L'anatomie qu'il faut maîtriser:
reconnaître les contractures des muscles paravertébraux





But:

Diminuer l'activité du muscle iliocostal.

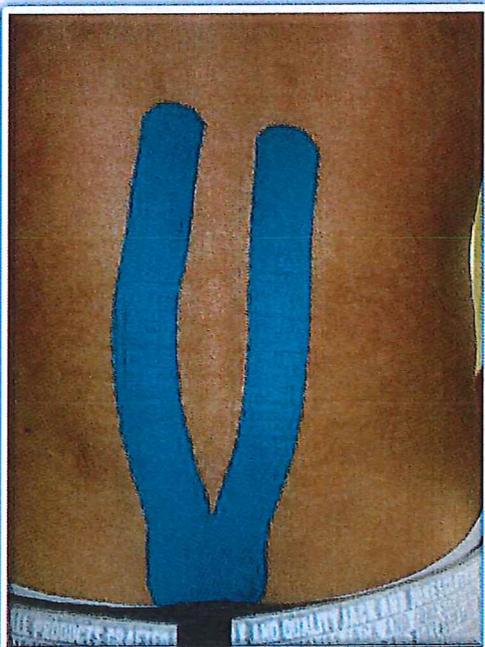
Technique musculaire:

Après avoir mesuré la longueur du muscle dans sa position de « repos », la bande est placée de la terminaison du muscle vers son origine.

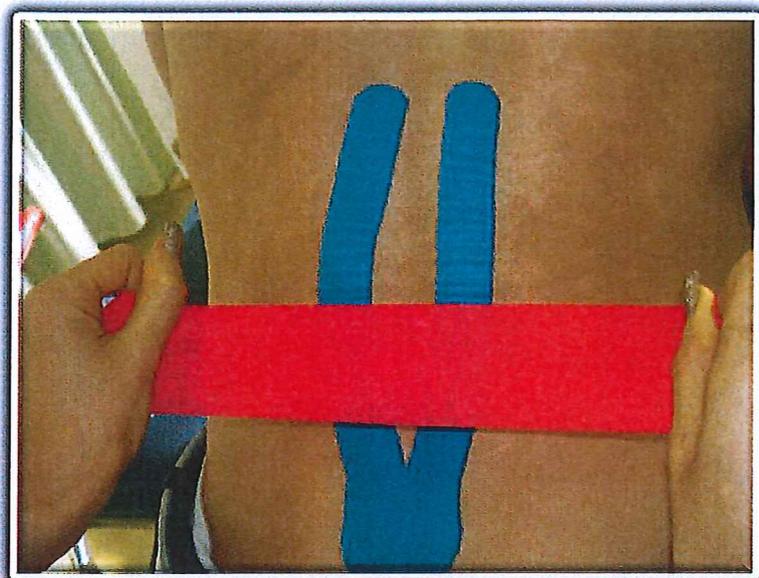


Technique musculaire:

On demande au sujet de se pencher en avant et on colle les bandes sans tension le long des muscles paravertébraux. Bien frotter sur les bandes afin d'augmenter leur adhérence.



Lorsque le patient se redresse on voit les ondulations les bandes (effet relaxant et circulatoire obtenu grâce à la bande posée sans aucune tension).

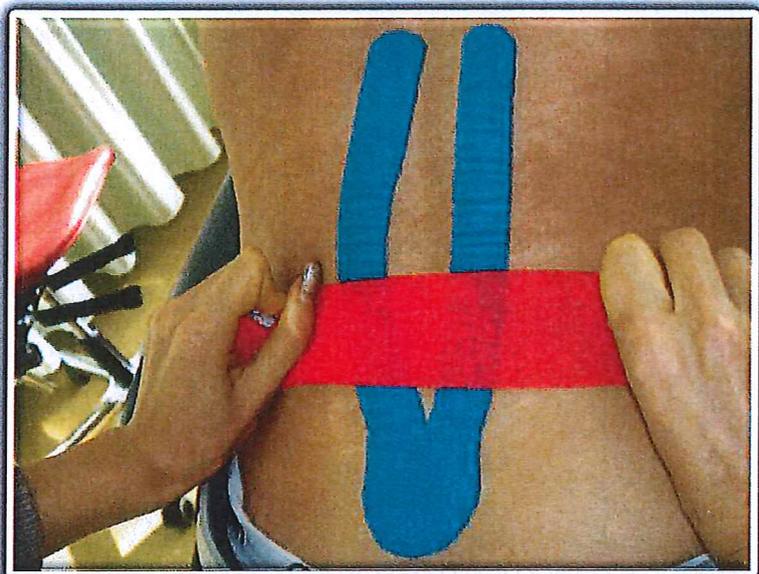


But:

Maintenir la région lombaire douloureuse.

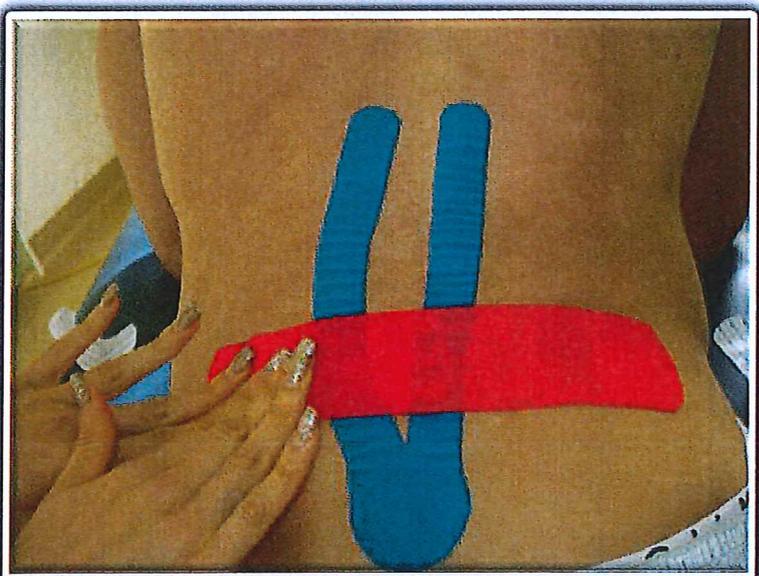
Technique ligamentaire:

Le sujet est appuyé sur ses coudes contre une table et son ventre repose sur la table. la bande est placée perpendiculairement à la colonne (tension maximale).



Technique ligamentaire:

Il faut effectuer une traction maximale sur les bandes afin d'obtenir un soutien maximal.



Ne pas mettre de tension sur les extrémités des bandes (environ 4 cm de chaque côté). Bien frotter sur les bandes pour une bonne adhérence.



Un montage en étoile est réalisé de la même manière pour créer un bon soutien lombaire.



Comme tout produit avec le label Suisse : la qualité du matériel et la maîtrise de la technique sont indispensables (et oui l'on peut aussi s'amuser!)