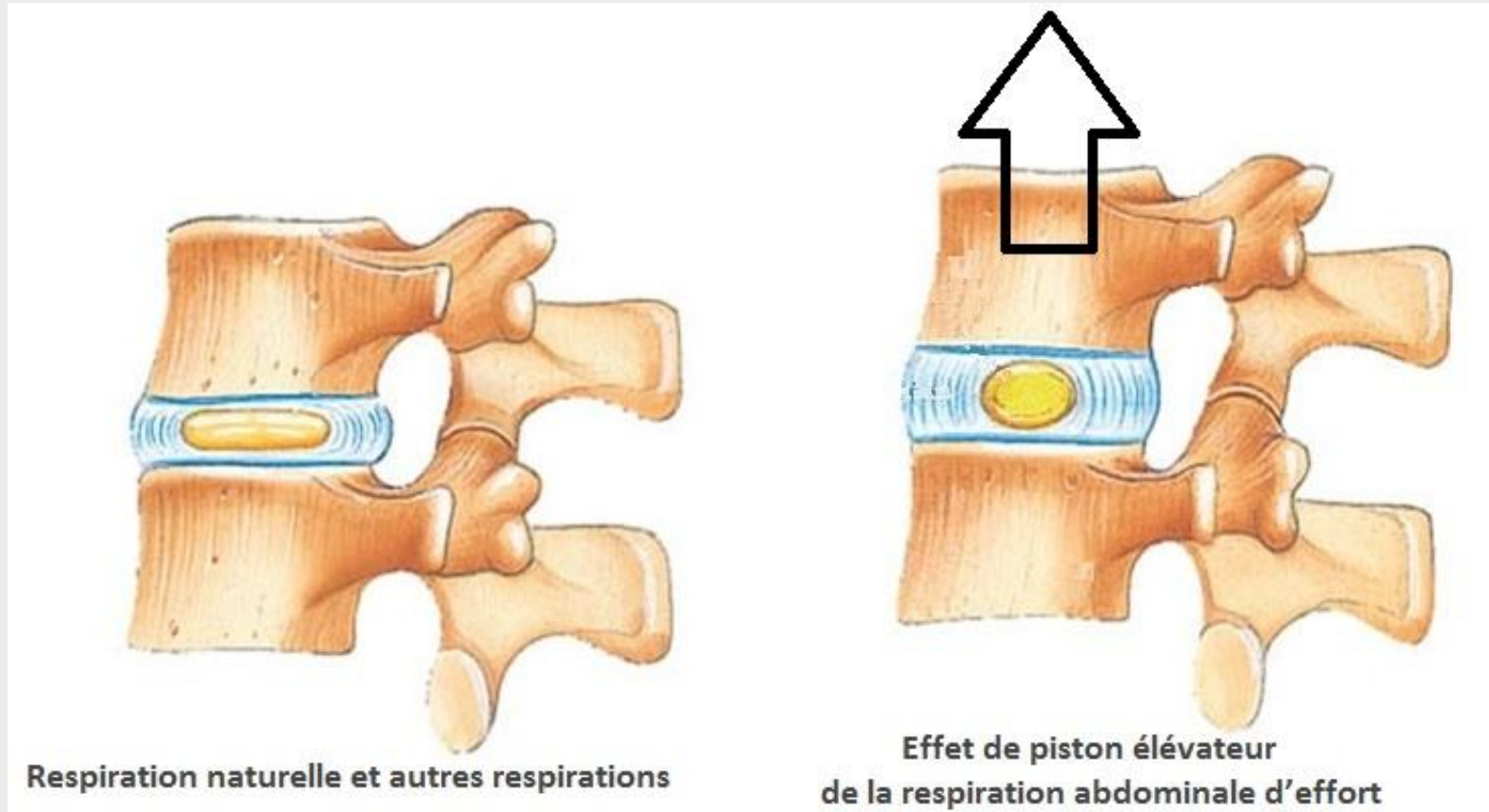


La respiration abdominale d'effort

- diminue la pression sur les disques dans toutes les positions
- Doit être utilisée lors de chaque effort ou activité dangereuse pour la colonne vertébrale



La respiration abdominale d'effort s'apprend en 2 minutes, car c'est très facile :

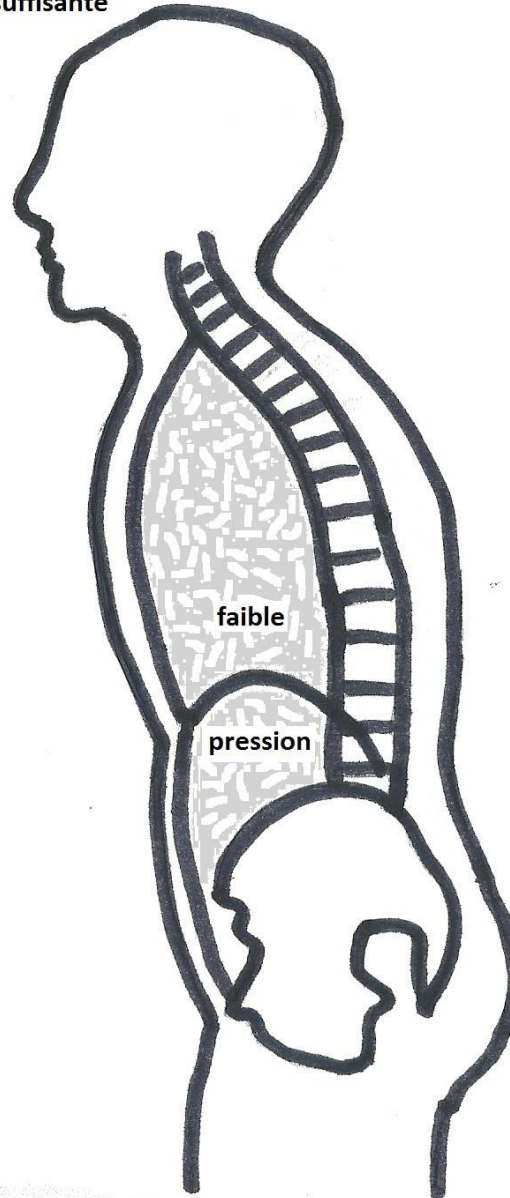
- Il suffit d'inspirer, puis de bloquer la respiration et de rentrer le ventre.
- Il est également recommandé de contracter le périnée.

But : augmenter la pression intra-abdominale et intra-thoracique.

Une partie des contraintes engendrées par l'effort est absorbée par le ventre et le thorax qui se comportent comme un piston éleveur pneumatique

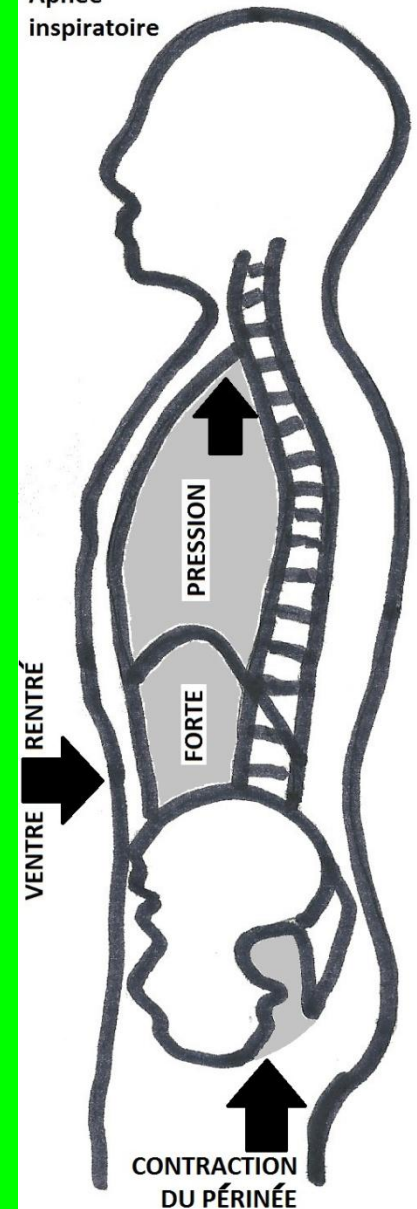
- On effectue alors l'activité physique dangereuse pour la colonne vertébrale en apnée.

Attitude habituelle lorsque la pression est insuffisante



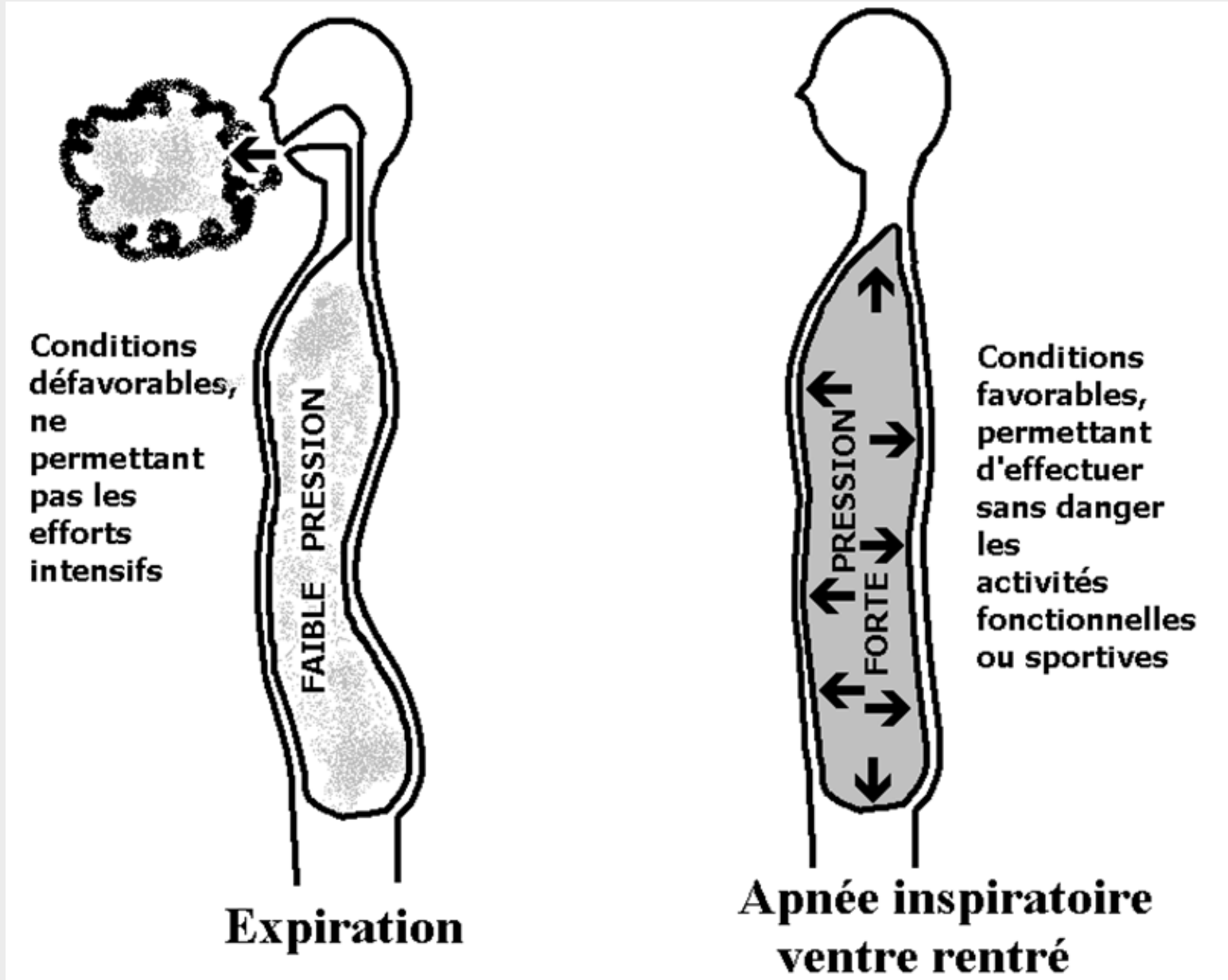
Le poids du corps repose uniquement sur les vertèbres et les disques

Apnée inspiratoire



L'effet de piston éleveur de la respiration d'effort soulage les disques

Autre représentation de la respiration abdominale d'effort



Pour plus d'informations sur l'école du dos

Voir le blog intitulé : Ecole du dos en cas de lombalgies

<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/archive/2013/03/19/ecole-du-dos-en-cas-de-lombalgies.html>

Pour plus d'informations sur la respiration abdominale d'effort :

<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/archive/2012/02/20/respiration-abdominale-d-effort.html>