

**Respiration abdominale d'effort
encore appelée
respiration abdominale inversée**

**Intérêt dans la prévention et le traitement
des LOMBALGIES, SCIATIQUES et
RACHIALGIES et dans les
MANUTENTIONS DE CHARGES**

**Tous les professionnels de la
rééducation et du sport ont
entendu parler du caisson
constitué par l'abdomen et le
rachis**

Sur le plan pratique, on utilise la notion de :

**caisson abdomino-thoracique
uniquement pour justifier
le renforcement des muscles
abdominaux et l'augmentation
de pression qui en résulte**

Paradoxalement, au cours des efforts, ils conseillent le même type de respiration que pour le YOGA

Cette respiration est qualifiée de « physiologique »

Lorsque la respiration dite physiologique est pratiquée au cours d'un effort pour soulever une charge, il en résulte :

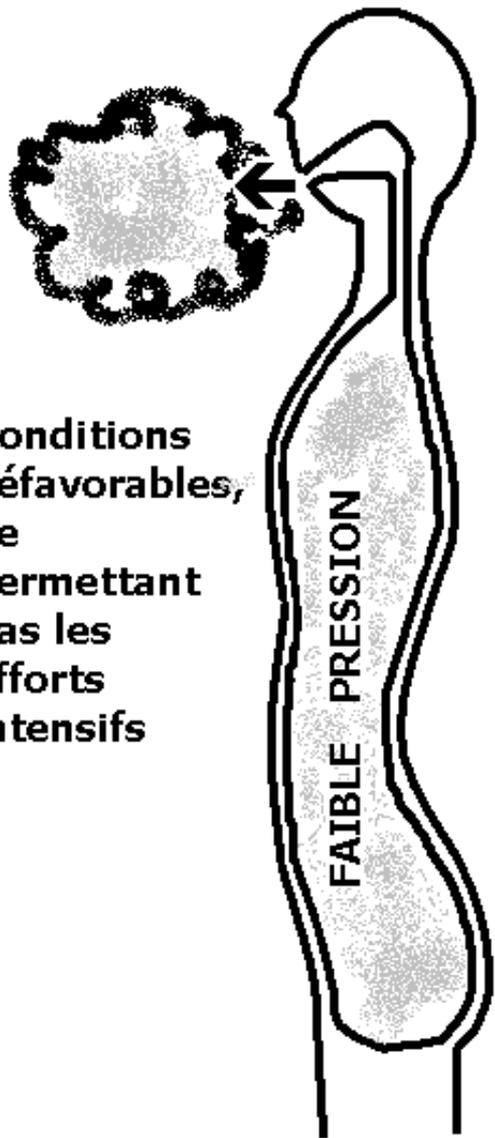
Une diminution dangereuse de la pression intra-abdominale et intra-thoracique

Conséquences néfastes de la diminution de pression dans le caisson abdominal et thoracique :

- **Diminution de l'efficacité de ce caisson**
- **Augmentation des contraintes en compression sur la colonne vertébrale**

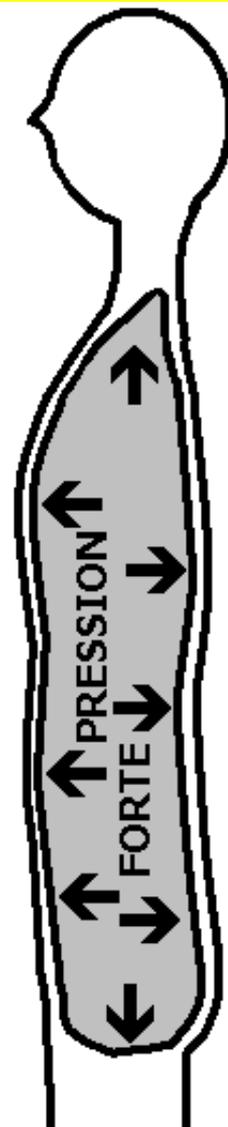
Lors d'un effort, il faut :

- Inspirer de l'air**
- Rentrer le ventre**
- Et bloquer sa respiration quelques secondes**
- Il est conseillé de contracter en même temps le périnée pour éviter la dissension du plancher périnéal lors de l'augmentation de pression intra-abdominale**



Conditions défavorables, ne permettant pas les efforts intensifs

Expiration



Conditions favorables, permettant d'effectuer sans danger les activités fonctionnelles ou sportives

**Apnée inspiratoire
ventre rentré**

Exemple d'utilisation de la respiration abdominale inversée : la manutention des patients handicapés



1^{er} effet bénéfique de la respiration abdominale inversée :

Augmenter la pression intra-abdominale et intra- thoracique lors des efforts et pendant l'exécution de toutes les activités dangereuses pour le rachis

De ce fait, une partie des contraintes en compression subies par le rachis est absorbée par le « caisson » thorax et que constituent le l'abdomen sous pression

**2^{eme} effet bénéfique de la
respiration abdominale inversée :**

**réaliser facilement un verrouillage du
rachis en position de fonction**

**Le rachis se place automatiquement et
sans effort volontaire en bonne position
pour soulever les charges et absorber les
contraintes**

**3^{eme} effet bénéfique de la
respiration abdominale inversée :**

**Effectuer un véritable massage interne
de la partie antérieure du rachis**

**Cela pourrait expliquer la diminution
des douleurs du lombalgique après une
série de respirations abdominales
inversées**

Exemple d'utilisation de la respiration abdominale inversée :

travail statique des extenseurs du rachis

Exercice inspiré par le test de SORENSEN



**Exemple d'utilisation de la respiration
abdominale inversée :
travail statique des abdominaux
Exercice inspiré par le test de SHIRADO**



Exemple d'utilisation :
travail concentrique et excentrique des
extenseurs des membres inférieurs
associé à un étirement du rachis

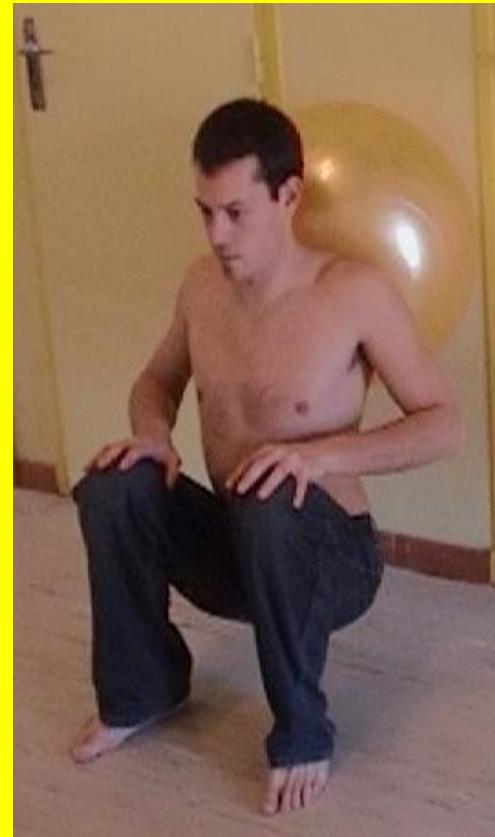


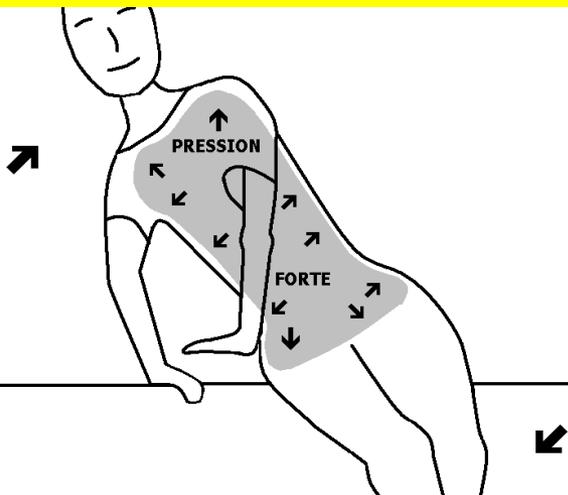
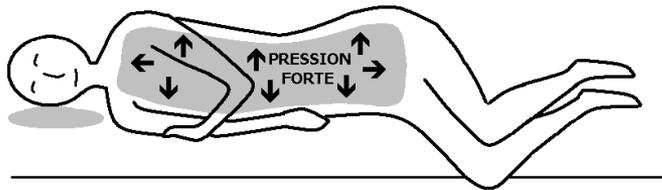
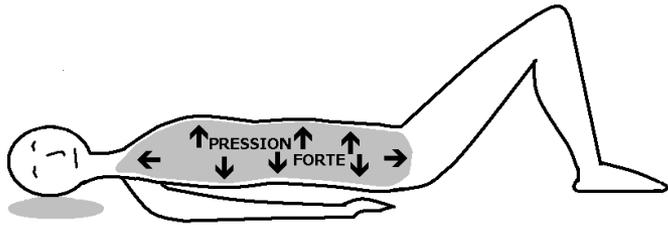
Exemple d'utilisation :
travail statique des abdominaux par un
exercice inspiré de MEZIERES-SOUCHARD



Exemple d'utilisation :

travail concentrique et excentrique des extenseurs des membres inférieurs associé à un auto-massage dorso-lombaire avec un ballon de KLEIN





Exemple d'utilisation :
passer de la position
couchée à la position
assise, puis à la
position debout sans
douleur et sans danger



**Exemple d'utilisation de la
respiration abdominale inversée :
massage rachidien antérieur
antalgique et relaxant**

Dans la respiration abdominale d'effort

- **Le thorax et l'abdomen se comportent comme un pneu bien gonflé**
- **il soutiennent le poids du corps et absorbent les pressions, ce qui diminue la compression exercée sur la colonne vertébrale**

**On observe une correction
modérée
des hyperlordoses lombaires
et des hypercyphoses dorsales**

**Ce qui favorise également la
diminution des contraintes
supportées par le rachis**

**Les haltérophiles ont compris cela
depuis longtemps**

**les poids qu'ils soulèvent sont en
théorie supérieurs au seuil de
rupture des disques inter vertébraux**

**Or dans les compétitions
d'haltérophilie, il y a peu
d'accident lombaires**

**Pour éviter les hernies
discales, les haltérophiles
augmentent la pression
intra-abdominale :**

- En portant une ceinture**
- Et en effectuant une respiration comparable à celle décrite ici**

**La respiration abdominale
inversée doit être
systématiquement utilisée par les
manutentionnaires**

- Elle est associée aux techniques de manutention**
- Elle améliore les conditions d'exécution**
- Le risque d'accident vertébral est ainsi minimisé**

Dans les hôpitaux, les accidents vertébraux sont la première cause d'arrêt de travail pour le personnel soignant

- La respiration abdominale inversée doit être systématiquement utilisée pour la manutention des patients en situation de handicap**
- En particulier pour les transferts entre le lit et le fauteuil**
- Cette respiration ne dispense pas le soignant d'utiliser les techniques de manutentions adaptées et les lève-malades**

**Les personnes âgées peuvent
doivent également bénéficier de
cette technique respiratoire
à condition de ne pas être
emphysémateux**

**Il faut arrêter d'enseigner
aux manutentionnaires,
aux sportifs devant faire des efforts
et aux rachialgiques**

**la même respiration que celle
utilisée pour les emphysémateux ou
pour le yoga, sous prétexte que
cette respiration est soi-disant
physiologique et relaxante**

**La respiration abdominale inversée
est également très relaxante**

**De plus, son effet de massage du
rachis par l'avant contribue à
l'antalgie, et donc à la
décontraction**

La respiration abdominale inversée ne prétend pas remplacer

- **Le repos physiologique (heures de sommeil et période de repos couché dans la journée indispensable aux rachialgies chroniques)**

La respiration abdominale inversée ne prétend pas remplacer

- **L'hygiène alimentaire et en particulier la lutte contre l'excès pondéral**

La respiration abdominale inversée ne prétend pas remplacer

- **Une bonne connaissance de l'ergonomie du rachis (les gestes, positions et activités à faire et ceux qu'il vaut mieux éviter)**

La respiration abdominale inversée ne prétend pas remplacer

- **La maîtrise des techniques
spécifiques à chaque activité
sportive ou professionnelle**

Conclusion

- Comme toutes les techniques innovantes, la respiration abdominale inversée se heurte principalement au **paradigme dominant** (habitudes du passé, ignorance de son action et de son importance)
- Si cet exposé vous a convaincu, il vous appartient d'utiliser systématiquement cette technique et de la diffuser