ZERO MAL DE DOS

LA MÉTHODE KINEFORCE

LUMBAGO
HERNIE
ARTHROSE
DÉGÉNÉRESCENCE
SPASMES
DOULEURS REBELLES

PHOTOS
ET VIDÉOS

PRÉFACE

Ce livre est un manuel complet de maintenance du dos. J'ai rassemblé ces exercices d'abord pour mon propre usage et plus tard j'ai pensé que cela pourrait être utile si je les partageais.

L'objectif est de prévenir les problèmes de dos, en effectuant un véritable « repassage » des fascias, cette combinaison de collagène invisible qui soutient notre corps.

Les exercices proviennent d'une dizaine de méthodes différentes et souvent peu connues, ils ont produit d'excellents résultats sur moi-même, puis sur mes patients. Le programme est simple, efficace et réalisable par tous.

Ce livre est la suite de « Comment j'ai vaincu mon mal de dos ». Pourquoi un second livre sur le même sujet ? Parce que mon approche évolue sans cesse et que des pièces du puzzle étaient encore manquantes à l'époque où j'ai écrit le premier, notamment les techniques d'automassage, de relâchement avec sangles, les postures de crise, certains exercices très utiles de Qi gong et beaucoup d'autres choses.

Mon nom est Jean-Luc ANDRE, kinésithérapeute de formation je vais vous aider à vous libérer de ce mal invalidant et déroutant, dont j'ai moi-même souffert.

Les illustrations de ce livre sont accompagnées de QR codes qui renvoient à des vidéos YouTube explicatives. C'est très simple, Il suffit d'installer une application de lecture de QR code sur votre téléphone et de cliquer sur le lien.

INTRODUCTION

Voici votre programme *Zéro Mal De Dos*, une boîte à outils complète pour prévenir et traiter soi-même 95 % des maux de dos. Que vous ayez 18 ou 80 ans, que vous soyez sportif ou sédentaire, ce programme vous est destiné.

Les maux de dos nous concernent tous et, même si vous êtes passé entre les gouttes, il est prudent de prendre dès aujourd'hui des mesures préventives car vous avez 80% de chances d'en souffrir un jour

Malgré ma formation de kiné, je n'étais pas armé pour faire face à ce fléau, au point d'avoir une crise chaque trimestre sans que je ne puisse rien n'y faire. Cette frustration m'a conduit à remettre en question l'approche classique qui ne m'aidait pas et à rechercher des solutions créatives. Si vous projetez de faire l'ascension du K2, vous vous entourez d'alpinistes chevronnés, pas de statisticiens. Pourquoi serait-ce différent pour le mal de dos qui est souvent très complexe à traiter ? Il faut certes connaître les données scientifiques et l'anatomie, mais la Mêtis c'est-à-dire la sagesse alliée à la ruse sont essentielles pour en déjouer les pièges.

Pour savoir si ce livre vous sera utile, répondez aux questions suivantes :

- Souffrez-vous de douleurs lombaires chroniques (depuis plus de trois mois) ?

- Votre dos a-t-il tendance à se crisper lorsque vous restez longtemps debout ou quand vous faites du sport ?

- Éprouvez-vous une gêne en vous penchant en avant, ou en arrière ?

- Vos ischiojambiers (l'arrière de vos cuisses) et de vos hanches sont-ils raides ?

- Lorsque vous soulevez lourd ressentez-vous des tiraillements au niveau des lombaires ?

- Avez-vous la sensation d'avoir un dos fragile ?

Si la plupart des réponses sont positives, ce programme est fait pour vous.

Trop de thérapeutes ont tellement la tête dans le guidon qu'ils ne connectent pas les points entre eux. Imaginez un instant que votre bateau prend l'eau. Vous le réparez une première fois, mais un trou apparaît ailleurs, vous le rebouchez à nouveau, mais quelques mois après vous découvrez un troisième trou. Vous avez deux options : soit passer votre vie à colmater les fuites, soit le reconstruire plus solide en partant de zéro. L'approche *KineForce* que j'ai développée depuis 10 ans consiste à trouver des solutions globales et durables, pas à faire du rafistolage.

En renforçant les lignes de fascias du corps vous pourrez forger un dos version 1.0.1, fort, résistant et fonctionnel.

Pourquoi a-t-on mal au dos ? Pour répondre à cette question complexe il faut prendre en compte le contexte dans lequel sont apparus les symptômes, donc s'intéresser à la personne dans sa globalité et pas seulement à sa pathologie. Les grands changements de vie, le stress, la prise de poids, le tabac, dont on connaît le rôle aggravant, le manque de sommeil, l'inactivité, la déshydratation, ces facteurs peuvent être déclencheurs, a fortiori s'ils sont combinés. En résumé, il s'agit très souvent d'une triangulation de facteurs psychiques (stress etc.), mécaniques (absence ou augmentation brutale d'activité) et neuromoteurs, mais parfois il faut reconnaître qu'il n'y a aucune raison précise.

Le mal de dos arrive comme un voleur. En laçant vos chaussures le matin c'est un coup de poignard dans les reins et après quelques semaines vous réalisez que la douleur est toujours là et que rien ne sera plus jamais plus comme avant.

Ah ! si, l'on n'avait pas tant forcé à la salle, si l'on avait confié le déménagement à des professionnels et surtout si l'on s'était levé plus souvent de sa chaise, rien ne serait arrivé ! *Nous nous blessons toujours là où nous ne nous sommes pas renforcés*. Par exemple, on peut être bodybuildé, mais se faire mal en binant son jardin, car en pratiquant toujours les mêmes exercices on n'a développé aucune adaptation des tissus mous sur des mouvements complexes.

Passer de la force à la vulnérabilité en un clin d'œil est terrible. Lorsque j'étais immobilisé par la douleur je me suis surpris à envier, devant ma fenêtre, la démarche légère d'une septuagénaire que l'arthrose avait épargnée. Mettre tous ses projets, et parfois son activité professionnelle (si elle est physique) en veilleuse dans la force de l'âge, est tragique et personne ne veut se retrouver dans cette situation. Ce mal invisible qui a empoisonné ma vie a eu comme beaucoup d'épreuves son côté lumineux en enrichissant ma connaissance du corps humain et en m'armant pour mieux aider ceux qui souffrent.

En 2018, j'ai publié chez Hachette l'un des premiers livres en français basé sur la recherche scientifique : « Comment j'ai vaincu mon mal de dos ». Ce livre a permis à des milliers de personnes de comprendre les ressorts de cette pathologie grâce aux conclusions d'études. Après un deuxième petit livre dans la collection « 7 minutes » de Hachette (« 7 minutes anti mal de dos »), j'ai décidé de produire ce nouvel opus, actualisé par mon expérience qui s'est considérablement enrichie.

J'ai acquis la conviction que 95% des patients peuvent, s'ils le veulent vraiment, se forger un dos fort et sans douleur. La condition sine qua non est d'avoir un bon programme, d'être assidu et de ne jamais abandonner, malgré les rechutes inévitables. La guérison n'est jamais linéaire, mais les rechutes seront de plus en plus rares au fur et à mesure de votre progression. 10 minutes d'exercices quotidiens qu'est-ce que c'est comparé à une vie sans douleur ? …

TROUVER LA MOTIVATION DE SE BATTRE

« We can be heroes forever and ever » David Bowie

La première illusion à détruire c'est qu'il existe une solution rapide et sans effort au mal de dos. Après s'être fait manipuler une dizaine de fois on commence à comprendre que cela ne sera malheureusement pas aussi simple et la tentation est grande de baisser les bras ou de passer sa vie à se faire ajuster les vertèbres avec les risques que cela comporte. Je suis passé par là et je pensais que tout irait mieux une fois que j'aurais consulté l'ostéopathe génial qui allait réussir, là où tous les autres avaient échoué. J'ai vu les meilleurs experts, perdu énormément d'argent et le résultat a toujours été nada, zéro, rien.

Pour guérir d'un mal chronique il faut une foi inébranlable que c'est possible et aucune rechute ne dois remettre ce postulat en question. Si vous vous identifiez comme victime, condamnée à souffrir toute votre vie parce que rien ne semble évoluer cela deviendra une autoprédiction. Imaginez un tailleur de pierre qui malgré l'absence de résultat visible, continue à frapper sa pierre jusqu'à ce que, des heures ou des jours plus tard, elle se fende en deux. C'est le même état d'esprit ici : en persévérant et en ouvrant les portes que l'on n'a pas encore ouvertes (et croyez-moi il y en a toujours), on arrive tôt ou tard à son but. Se victimiser présente des avantages. Cela nous sert d'excuse pour rester chouchouté par le corps médical. On peut aussi blâmer le mal de dos de nos échecs. Le futur n'est pas condamné à reproduire le passé et c'est important de se rappeler que chaque jour des personnes arrivent, à force de volonté, parfois à vaincre, le plus souvent à gérer, des affections invalidantes. Ce qu'un être humain a accompli, un autre le peut tout autant, car nous sommes fabriqués avec le même ADN. La différence c'est que certains acceptent d'en payer le prix cash alors que d'autres s'y refusent, cédant à l'illusion d'une solution rapide et sans effort que représentent la manipulation, les massages, les pseudos thérapies, lesquelles n'apportent aucune solution permanente. Dans mon livre « Comment j'ai vaincu mon mal de dos », j'ai raconté comment j'ai passé au crible pendant 10 ans des milliers d'exercices pour sélectionner ceux qui faisaient la différence. Rien ne me garantissait que mes efforts porteraient leur fruit et que je ne perdais pas mon temps et mon argent, mais la chance sourit souvent aux audacieux. Je ne suis pas un cas unique. Voici quelques personnalités célèbres qui réussissent quotidiennement à fonctionner en surmontant des douleurs incapacitantes.

Le premier est Louie Simmons de Westside Barbells, un entraîneur de force athlétique (décédé il y a quelques années) détenteur de records d'haltérophilie après 50 ans et qui a surmonté d'importantes fractures vertébrales. *(Suite non affichée)*

APPRENDRE À S'AUTO-DIAGNOSTIQUER

Voici les tests du professeur Stuart McGill pour déterminer les causes mécaniques du mal de dos.

TEST DE LA MICROFRACTURE

Une microfracture vertébrale peut arriver en soulevant lourd, lors d'une chute, ou d'un plongeon. Pour la dépister, montez sur la pointe des pieds, relâchez les abdos et atterrissez brusquement sur les talons. Si c'est douloureux et que la douleur augmente en en contractant les abdos, le test est positif.

TEST DU BOMBEMENT DISCAL / HERNIE (PARTIE POSTÉRIEURE DU DISQUE)

Asseyez-vous sur une chaise et tirez sur le siège pour appliquer environ 10 kg de traction. Vous n'aurez probablement pas de douleur. Maintenant, courbez le dos en avant, baissez la tête et répétez la procédure. Ressentez-vous de la douleur ? Si oui, il s'agit peut-être d'un bombement discal. Continuez à tirer sur l'assise mais cette fois basculez la tête en arrière pour regarder le plafond, si une douleur se manifeste il s'agit plutôt d'un bombement discal postérieur associé à une compression des racines nerveuses.

TEST DE LA PROTRUSION LATÉRALE

Toujours assis sur la chaise penchez-vous à droite et tirez sur le siège, répétez à gauche. Si votre mal de dos augmente d'un côté il s'agit d'une protrusion latérale.

Si tous ces tests sont négatifs, il peut s'agir d'un problème purement musculaire.

Ces tests permettent de suspecter une lésion mais pour avoir la confirmation il faut faire des examens médicaux.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?
CRISE / LUMBAGO Douleur +++ et Mouvement Impossible
MAL DE DOS CHRONIQUE
DOS BLOQUÉ
POSTURES RÉGÉNÉRATRICES P1 à P7
TESTS DE MOBILITÉ T1 à T8 VALIDÉS ?
PROGRAMME D'EXERCICES
AUTO-DÉBLOCAGE D1-D2
Douleur ≥ 3/10
Douleur <3/10
+ EX. : 4-10-15-17-21-22-25-28-29-30-31-47-48-49
Appllication Huiles essentielles + Froid + Magnésium
NON
OUI
Diagnostic médical ?
EX. de Base 1 à 50 + M1A à M5B + AM1 à AM5 + D1 à D3 + I1 à I8
Pratiquer les TESTS comme du STRETCH POSTURAL pour augmenter votre souplesse
OUI
NON
Possible de tenir debout ?
PARAGRAPHE "COMMENT S'AUTO-DIAGNOSTIQUER"
TABLEAU ROUTINE MENSUELLE
EXERCICES DE MOBILITÉ M1A à M5B
OUI
NON
CHAQUE JOUR -5 Ex. de base -2 Ex.de Renforcement Iso -1 Ex. de Renfo. Dyn. -2 Automassages
EXERCICES DE BASE 1 à 50
Post. Ours
Méditation
PARAGRAPHE "LISTE DES EXERCICES PAR PROBLÊME" Tous les jours : 10-15 min / Sélectionner ceux qui soulagent le plus + Renforcement Iso : I1 à I8 (si non provocatifs de douleur)
Ex 47
AM1 à AM5 + P1 à P7

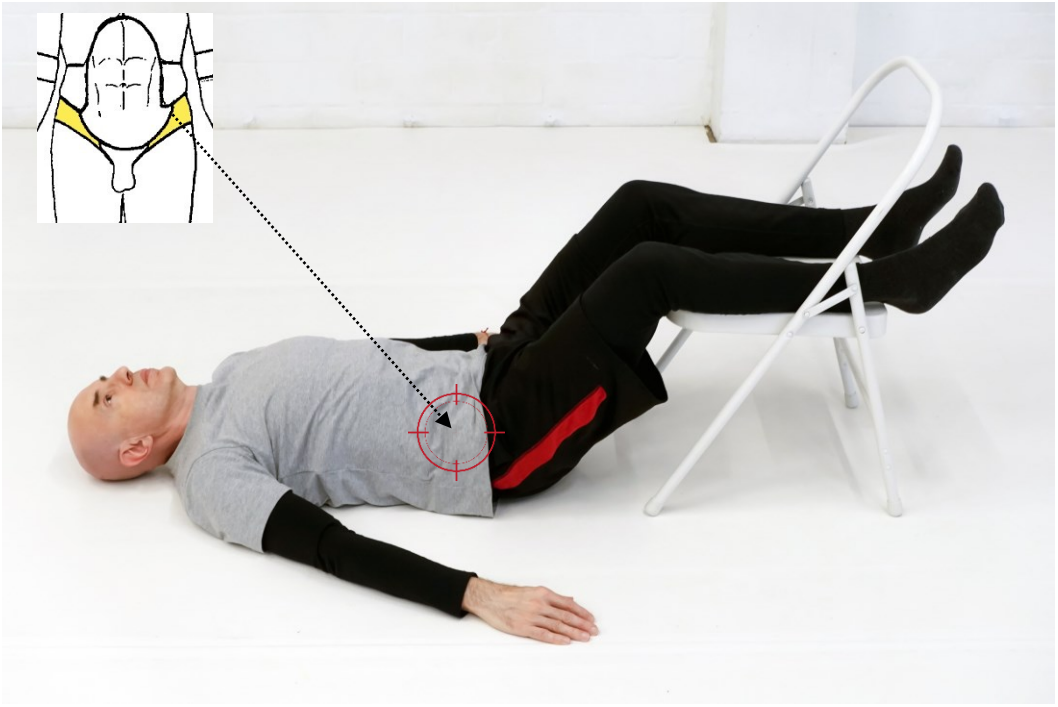
P1 LE RELÂCHEMENT DU KUA

Effet : relâchement du psoas et redressement du dos. C'est le premier exercice à faire après une crise ! Il est très efficace et ne demande aucun effort.

Cet exercice m'a été recommandé par deux personnes : un rebouteux de la région de Liège et un adepte avancé de Qi gong. Malgré sa simplicité et le fait qu'il ne demande aucun effort, ne le sous-estimez pas, car il est très efficace. Si vous restez longtemps dans la posture, il redressera votre dos par le simple effet de la gravité, surtout si vous avez une cyphose marquée.

Allongé sur le dos, posez vos mollets sur un divan ou un fauteuil, le dos bien à plat au sol. Reposez-vous ainsi en relâchant consciemment la région de l'aine (la ligne diagonale entre votre abdomen et vos jambes qui correspond à votre psoas et qu'en Chine on appelle le Kua}. Si vous vous concentrez sur le relâchement de cette zone, vous observerez qu'au bout de 10 minutes vos jambes deviennent lourdes et que votre dos se détend. Vous pouvez rester dans cette position aussi longtemps que nécessaire. Pensez à mettre une couverture sur vous et sous votre dos pour éviter de vous refroidir ainsi qu'une autre serviette pliée sous la tête, si nécessaire.

10 Min



M5B L'EXTENSION DE HANCHE DEBOUT

Indication : Étirement actif contre résistance pour augmenter la mobilité active de hanche en extension, mais aussi renforcement des fessiers et des ischiosjambiers !

Debout, appuyé contre un mur, un bloc de yoga entre la main et le pied, jambe d'appui légèrement fléchie, poussez le pied contre le bloc en contractant les fessiers et en résistant avec le bras, mais sans bloquer le mouvement.

Relâchez et répétez 20 fois.

9 LE TIRE-BOUCHON

Indication : Bombements discaux / Douleur lombaire unilatérale

Variante A

Voici un exercice qui procure beaucoup de soulagement. Couché, croisez une jambe sur l'autre et laissez le genou tomber vers le sol du côté de la jambe croisée en amenant le bras opposé à environ 130° vers le haut. Les épaules doivent rester en contact avec le sol. Restez dans cette position 30 secondes, puis changez de côté. Le but est d'ouvrir la colonne vertébrale du côté de la rotation (bombements discaux latéraux), donc il faut pivoter du côté douloureux. Étirement des rotateurs de la colonne.

30 s, deux fois de chaque côté

22 L'ESSORAGE

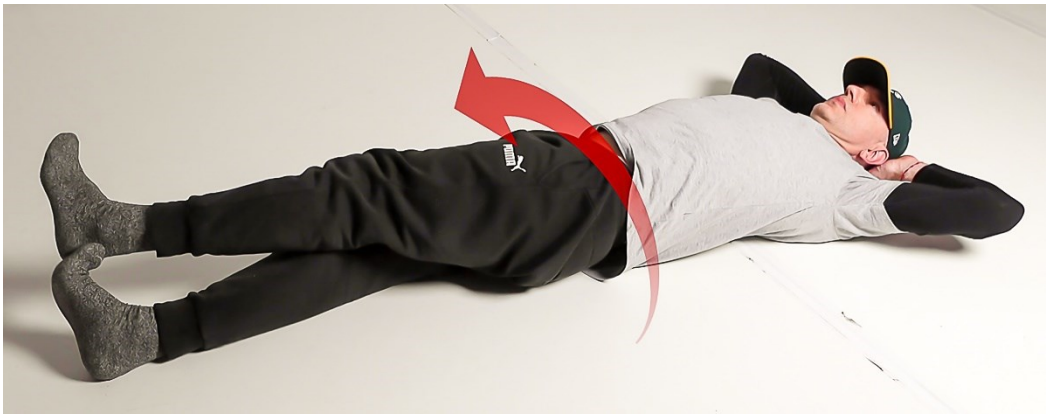
Indication : Inflammation lombaire / Automassage du dos par mobilisation du bassin

Couché sur le dos, croisez une cheville sur l'autre et pivotez le bassin au maximum d'un côté puis de l'autre. Faites cela 5 fois, puis changez le pied qui est au-dessus. Ensuite, posez le talon sur la pointe de l'autre pied et répétez le mouvement 5 fois en changeant ensuite le pied se trouvant au-dessus.

5 fois jambes croisées, 5 fois pieds l'un sur l'autre

Variante A

Variante B



LE MODÈLE NEUROMATRIX DE LA DOULEUR

« La douleur est une expérience multidimensionnelle produite par un réseau neuronal largement distribué dans le corps »

Ces vingt dernières années, une nouvelle discipline scientifique est née : la « science de la douleur ». Le concept est étrange, car la lutte contre la douleur est une des missions séculaires de la médecine.

La douleur est dans une large part modulable par le cerveau

Il existe en effet des douleurs fluctuantes et invalidantes et qui ne correspondent à aucune lésion ni à aucun schéma connu comme la fibromyalgie, la migraine, les rhumatismes ou encore la mystérieuse maladie de Lyme. Dans le paragraphe « Le dos parfait n'existe pas », j'ai souligné qu'un pourcentage élevé de personnes sans douleur présentaient des atteintes discales et qu'inversement on peut souffrir du mal de dos sans lésion. Comprendre les mécanismes de la douleur permet de la relativiser. Si je sais qu'un nouvel épisode douloureux n'est pas le signe que ma blessure empire, cela m'encouragera rester actif, ce qui, en retour, aura l'effet d'abaisser mon seuil de douleur en envoyant un message positif au cerveau. La douleur, bien qu'elle soit on ne peut plus réelle, est une interprétation contextuelle du cerveau dont l'intensité est variable selon les individus.

Par exemple il y des personnes comme le coureur d'ultramarathon Dean Karnazes qui ressentent très peu la douleur, ce qui leur permet de pousser leur corps au-delà de ce que la plupart des gens sont capables.

C'est d'ailleurs à la fois un bienfait et une malédiction, car la douleur protège l'intégrité du corps. Je citerai par exemple le cas d'un soldat dont un clou a traversé sa chaussure et qui ne s'en aperçoit qu'une fois que les combats ont cessé. Des exemples comme celui-ci abondent dans la littérature médicale et il nous est tous arrivé de nous blesser sans nous en rendre compte sur le moment.

On distingue trois types de douleurs : les douleurs nociceptives causées par des lésions tissulaires et que nous connaissons tous (par exemple, se cogner le petit orteil contre l'angle du mur de la salle de bain [ouille ! Ça fait mal !] ; les douleurs neuropathiques, qui se manifestent par des sensations de coups de couteau, de brûlures ou de décharges électriques et signalent une atteinte localisée du système nerveux [la sciatique, par exemple] ; et enfin, les dysfonctions globales du système nerveux, comme c'est le cas dans la fibromyalgie, qui envoie des signaux douloureux à divers endroits du corps sans logique apparente. La fibromyalgie est en réalité une dysfonction du « logiciel » nerveux.

Selon la science de la douleur :

– Il n'existe pas de récepteurs de la douleur dans le corps, mais des « lampes » qui s'allument lorsque des tissus sont blessés ou menacés de l'être. On les appelle des nocicepteurs et ils ne captent pas la douleur, mais les lésions qu'ils signalent au cortex via le thalamus ce qui démontre que leur nom est mal choisi [noceo=nuire]. La sensation de douleur est ensuite produite par le cerveau après traitement des informations sensorielles par le thalamus et interprétation de la gravité de la situation par le cortex selon les croyances, l'état émotionnel, les expériences passées et l'apport sensoriel de l'ensemble du corps.

🔧 *En d'autres termes, la douleur est le résultat de la combinaison entre la sensation [je sens que mes muscles sont anormalement tendus] et l'interprétation [je pense que je me suis déchiré quelque chose].*

La douleur chronique, quant à elle, est souvent peu liée à une lésion réelle [puisqu'elle persiste longtemps après que le corps a guéri] ; mais elle signale une hypersensibilité acquise. Comme je l'ai souligné pour le soldat, quand une blessure se produit en dehors du radar de la conscience, elle ne déclenche pas toujours de douleur. Voici un exemple un peu sinistre, je l'avoue, mais révélateur : les victimes d'attaques au couteau ne ressentent souvent la douleur qu'au moment où elles voient le sang couler. J'ai eu la confirmation de cette théorie par un portier de boîte de nuit qui m'a raconté qu'après avoir maîtrisé un client violent, des spectateurs lui ont signalé du sang sur son pantalon. Il ne s'était pas rendu compte, dans le feu de l'action, qu'il s'était fait lacérer sa jambe avec un couteau. L'adrénaline joue évidemment un rôle dans ce phénomène.

Comprendre que l'intensité de votre douleur n'est pas un baromètre fiable de l'importance des dégâts physiques, mais une interprétation du cortex souvent très exagérée permet de relativiser ses symptômes et de rassurer le cerveau en lui prouvant que tout va bien, ce qui l'incitera à produire moins de douleur

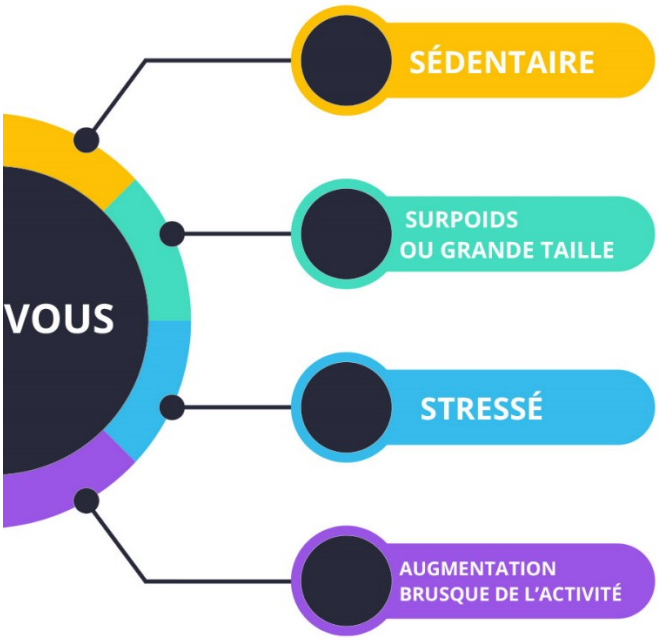
LA BIOMÉCANIQUE DE LA BLESSURE

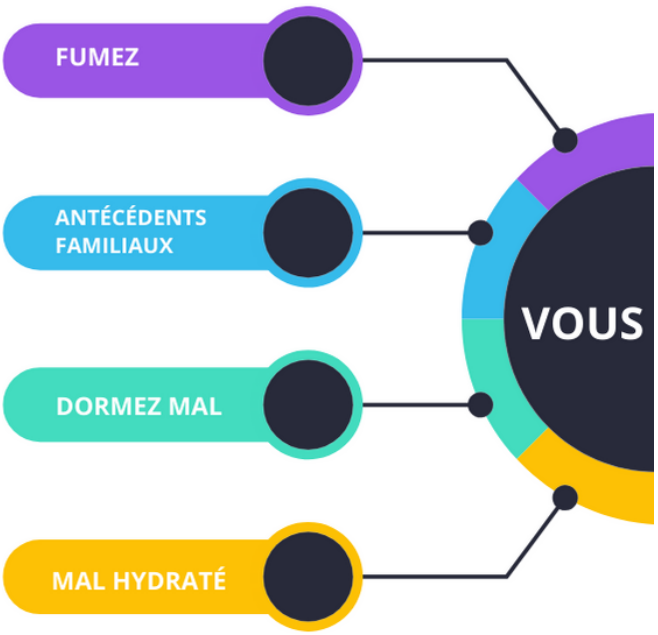
« Tout est une question d'angle, de direction et de levier »

Tout le monde vous le dira, la flexion est mauvaise pour le dos, mais est-ce réellement le cas ?

🔧 *Les mécanismes lésionnels sont complexes ; une intolérance à la flexion ne signifie pas que votre dos s'est fragilisé au cours de flexions prolongées ; cela peut tout aussi bien être l'inverse. (Suite non affichée)*

LES FACTEURS DE RISQUES





POURQUOI RELÂCHER LE DIAPHRAGME EST ESSENTIEL POUR ÉVITER LE LUMBAGO

Une étude pointe les dysfonctions du diaphragme, comme l'une des causes du mal de dos. Beaucoup de personnes ont de la difficulté à relâcher le diaphragme et donc d'abaisser les côtes, ce qui devrait se produire automatiquement en fin d'expiration. Pourquoi abaisser les côtes est-il important ? Les études montrent qu'arrondir le dos pour attraper un objet léger au sol par exemple place moins de pression sur les disques que de se pencher avec le dos plat, mais encore faut-il pouvoir rentrer les côtes dans le ventre pour permettre la relaxation des muscles lombaires. Un autre bénéfice de relâcher le diaphragme est l'activation du parasympathique et la détente que ça procure.

Asseyez-vous sur une chaise et soufflez tout l'air que vous avez dans les poumons en vous penchant en avant et en rentrant vos côtes. Pressez doucement les côtes avec les mains pour accentuer le mouvement. En même temps videz tout l'air que vous avez dans les poumons en émettant un « hummmm » lent et prolongé. Répétez trois à quatre fois. Vous pouvez aussi faire cet exercice dans la position de la chaise dos au mur en poussant les côtes inférieures vers le mur tout en vous penchant en avant. La clé est de souffler à fond en inspirant dans le dos, sans faire monter les côtes. Quand on parvient à rentrer sa cage thoracique et à inspirer avec le nez vers le plancher pelvien et le bas du dos, on devient capable avec un peu d'entraînement de faire durer l'inspiration de 40 s à une minute, sans effort.

CLASSEMENT DES EXERCICES PAR AFFECTIONS

Hernie discale	11-15-31-49-T3-T4-P2-P6-T8-Post. Ours
Arthrose / Dégénérescence discale	4-10-11-15-16-34-47-P4
Bascule arrière du bassin	P6-13-33-37-43-49-M5A-M5B
Bascule avant du bassin	T3-T4-P6- P7-3- 4-17-24 -27-37-39-43-Post Ours-AM5
Bassin vrillé / incliné	17-T2-T4-P3-M3A-M3B-I3-I5-I6-I7
Blocage du dos	D1-D2-48-4-10-15-1-21-22-25-28-29-30-31-36-47-48-49
Bombement discal latéral	P1-P2-4-8-9-10-14-17-18-26-37-49
Charnière lombo-sacrée	P2-P4-P5-P6-P7-T3-T4-1-2-5-6-16-19-17-27-34-38-43-I3-I6-I7-M3A-M3B
Cruralgie	T3-3-17-27-33-41-P1-M5A-M5B-M3A-M3B-I1-I5-AM5
Cyphose	P1-1-6-13-M4-T5-T7-T8
Dorsalgie (milieu du dos)	4-6-10-13-32-50-T3-T4-T5-T8
Faiblesse du dos / Instabilité	15-19-21-23-35-37-39-39-43-46-T7-T6-I1 à I8-D1 à D3
Lumbago	P1-P2-P3-P4-P5-9-10-21-22-26-Post. Ours
Raideur globale se répercutant dans le dos	17-37-43-T1 à T8-M1A à M5B-AM1 à AM5
Sacro-iliaque	AM1-T1-M2A-12-19-28-31-27-30 -T1-44
Sciatique	P1-T2-2-7-11-12-20-5-29-40-42-M2A
Scoliose	T3-T4-T7-T9-4-13-17-22-50
Spasmes des muscles de la colonne	P1-P4-2-16-8-24-Post. Ours
Spasmes du bas du dos (côté) – Carré des lombes	P1-P4-P6-4-8-14-18-26-28-Post. Ours
Spondylolisthésis	P2-P5-P6-19-24-26-35-38-P6
Syndrome facettaire	P2-P5-P6-P7-M2A-M2B-1-4-14-15-17-22-24-25-26-8-T6-T7-45-Post Ours-D3
Syndrome du piriforme (douleur dans la fesse)	M2A-P3-P7-5-7-12-29-41

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS 3

PRÉFACE 5

INTRODUCTION 1

LE PROGRAMME 5

- TROUVER LA MOTIVATION DE SE BATTRE 7
- LES CROYANCES QUI EMPÊCHENT DE GUÉRIR 9
  - FAUT-IL CRAINDRE LE NERF COINCÉ ? 9
  - LE MYTHE DU DISQUE SAVONNETTE 9
  - LE MAL DE DOS AUGMENTE EN VIEILLISSANT 9
  - UNE FOIS BLESSÉ, C'EST POUR LA VIE 10
  - SE REPOSER EST-Il LA SOLUTION ? 10
  - LE PISTOLET DE MASSAGE SOULAGE LE DOS 11
  - MASSAGES, ÉTIREMENTS ET ÉCHAUFFEMENT SUFFISENT 11
  - LE MAL DE DOS ARRIVE PAR ACCIDENT 11
  - LE MAL DE DOS C'EST GRAVE 11
  - LA CLÉ C'EST LE MOUVEMENT 12
  - POUR UNE SOLUTION RADICALE, RIEN DE TEL QUE LE BISTOURI 12
  - LES CEINTURES DE SOUTIEN LOMBAIRES PROTÈGENT DU MAL DE DOS 12
  - DÉCOMPRESSER LE DOS SOULAGE 13
  - FAIRE LA PLANCHE EST BÉNÉFIQUE POUR LE DOS 13
- L'IMPORTANCE DES FASCIAS DANS LE MAL DE DOS 14
- LE PLAN D'ACTION 15
  - TOPOLOGIE DU MAL DE DOS ORDINAIRE 15
  - S'AUTO-DIAGNOSTIQUER 16
  - LISTE DES EXERCICES PAR AFFECTIONS 17
  - COMBIEN DE TEMPS, À QUELLE FRÉQUENCE FAIRE LES EXERCICES ? 18
  - ROUTINE SUR 10 JOURS (À RÉPÉTER) 21
  - TABLEAU DE PILOTAGE 23
- LA TROUSSE D'URGENCE : 7 POSTURES RÉGÉNÉRATRICES 24
  - P1 LE RELÂCHEMENT DU KUA 25
  - P2 LA GRENOUILLE 26
  - P3 L'OUVERTURE COXALE 27
  - P4 L'OUVERTURE RACHIDIENNE 28
  - P5 LE HAPPY BABY 29
  - P6 LA STATUE 30

P7 USAIN BOLT **31**
UNE MÉDITATION ANTI-MAL DE DOS **31**
LA POSTURE DE L'OURS, HYPER BÉNÉFIQUE POUR LE DOS **33**
LES TESTS DE MOBILITÉ **35**
T1 LE DEMI L-SIT **35**
T2 LE 90/90 **36**
T3 L'ÉQUERRE **36**
T4 L'ÉQUERRE LARGE **37**
T5 LE PAPILLON **37**
T6 LE CAVALIER **38**
T7 LE TAILLEUR **38**
T8 LE SQUAT OVERHEAD **39**
AUGMENTER SA MOBILITÉ **40**
M1A LEVÉ DE JAMBE EN L-SIT **40**
M1B LEVÉ DE JAMBE EN OUVERTURE **41**
M2A L'ÉCRASEMENT **41**
M2B L'ÉCRASEMENT INVERSÉ **42**
M3A OUVERTURE DE HANCHES À LA CHAISE **43**
M3B OUVERTURE DE HANCHES AU SOL **44**
M4 MOBILITÉ ACTIVE D'ÉPAULE **45**
M5A L'EXTENSION DE HANCHE COUCHÉ **45**
M5B L'EXTENSION DE HANCHE DEBOUT **46**
LES EXERCICES FONDAMENTAUX **47**
JOUR 1 **47**
1 LE SPHINX **47**
2 L'AIGUILLE **48**
3 LE CHEVALIER **49**
4 LE PENDULE **50**
5 LE PASSEMENT DE JAMBE **50**
JOUR 2 **52**
6 LE TRIANGLE **52**
7 LE BAKI **54**
8 LE MOUSQUETAIRE **55**
9 LE TIRE-BOUCHON **57**
10 LE GOUVERNAIL **59**
JOUR 3 **60**
11 LE CHIEN **60**
12 L'ÉTIREMENT CAPSULAIRE DE HANCHE **62**

13 L'ÉTIREMENT DIAGONAL 63
14 LE PIED A LA LUNE 65
15 LA RUADE 67
JOUR 4 67
16 L'ENROULEMENT DU DOS 68
17 LA FENTE BASSE 69
18 L'ÉTIREMENT DU CARRÉ DES LOMBES 72
19 LE PIVOT 73
20 LE DOS AU MUR 74
JOUR 5 75
21 LE ROULIS 75
22 L'ESSORAGE 76
23 LE DAUPHIN 77
24 LE CYCLONE 78
25 LE RÉALIGNEMENT COSTAL 79
JOUR 6 80
26 L'ARC 80
27 LE SPIDERMAN 81
28 LA MARCHE SUR LES FESSES 82
29 LE TWIST 83
30 LE CISEAU 84
JOUR 7 85
31 LA SECOUSSE 85
32 L'ÉTOILE 86
33 LE SCORPION 87
34 LE CHAT 88
35 LE CONTRÔLE LUMBO-PELVIEN 89
JOUR 8 90
36 LA TORSION 90
37 MOBILISATION ACTIVE DE HANCHE 91
38 LE SCARABÉE 92
39 LA PLANCHE INVERSÉE 93
40 LE TALON POINTE 94
JOUR 9 94
41 LE SIRTAKI 95
42 L'ÉLÉPHANT 96
43 LE PISTON 97
44 LE ROCKING 98

45 LE X 99
JOUR 10 101
46 LE ZOMBIE 101
47 LE BALANCIER 104
48 LE CISEAU AU MUR 105
49 L'ESSUI GLACE 106
50 L'ARCHER 108
LES EXERCICES D'AUTO-DÉBLOCAGE 109
AD1 LE TOUR DU MONDE 109
AD2 LE SPRINTEUR 111
LES AUTOMASSAGES 112
AM1 AUTOMASSAGE DE LA FESSE 112
AM2 AUTOMASSAGE DU DOS AVEC CHAUSSETTE ROULÉE 112
AM3 AUTOMASSAGE PROFOND AVEC CANNE DE MASSAGE 114
AM4 RELÂCHER LES LOMBAIRES AVEC DEUX BALLES DE TENNIS 115
AM5 RELÂCHER LE PSOAS AVEC SOFTBALL 117
SOULAGER SES DOULEURS AVEC UNE SANGLE 119
TROIS EXERCICES CONTROVERSÉS 121
RENFORCER SON DOS SANS DÉCLENCHER DE DOULEURS 123
I1 LE GAINAGE LOMBAIRE 124
I2 LE PONT AVEC SANGLE 125
I3 LA POUSSÉE DE JAMBE ARRIÈRE 125
I4 LE GOLFER 126
I5 L'ABDUCTION RESISTÉE 126
I6 LA PRESSE 127
I7 ÉCRASER LA BALLE 127
I8 ISO DEADLIFT AVEC SANGLE 128
RENFORCER SON DOS EN DYNAMIQUE 129
D1 LE DEADLIFT AVEC BANDES 129
D2 L'ARRACHÉ DE KETTLEBELL 130
D3 LE JEFFERSON CURL 131
RENFORCER SON DOS PAR LA MUSCULATION 132
LES SUPPLÉMENTS EFFICACES 133
QUELS SPORTS POUR PRÉVENIR LE MAL DE DOS ? 134
LES RAISONS DU MAL DE DOS 137
COMMENT LE MAL DE DOS S'INSTALLE AU QUOTIDIEN 139
LES STRATÉGIES ANTI MAL DE DOS 140
QUEL EST L'EXERCICE MAGIQUE CONTRE LE MAL DE DOS ? 142

LE RÔLE CLÉ DES FASCIAS 142
LE DOS PARFAIT N'EXISTE PAS 143
BÉTONNE TON CORPS COMME UN CHAMPION DE MMA 144
LE MAL DE DOS EST-IL CAUSÉ PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE ? 145
JETTE TA BLOUSE DE PATIENT ET ENFILE LA CAPE DE BATMAN ! 146
MUSCLER LE DOS, UNE SOLUTION ? 148
LES VITAMINES DU DOS 151
LE MODÈLE NEUROMATRIX DE LA DOULEUR 153
LA BIOMÉCANIQUE DE LA BLESSURE 154
LE SECRET D'UN DOS HEUREUX 156
TOUT COMMENCE (ET TOUT FINIT) PAR LES PIEDS 160
LES MÉCANISMES LÉSIONNELS 162
L'ARTHROSE ET SES CONSÉQUENCES 162
LE BOMBEMENT DISCAL 162
LA HERNIE 162
LE SYNDROME FACETTAIRE 163
POURQUOI A-T-ON MAL AU DOS ? 163
PRÉVENIR LE MAL DE DOS 165
GAINER N'EST PAS JOUER 167
POURQUOI RELÂCHER LE DIAPHRAGME EST ESSENTIEL 171
LE MYSTÈRE DES POINTS DES POINTS GÂCHETTE 172
DES FAITS À CONNAÎTRE 172
ÉTIREZ VOTRE DOS ET ATTENDEZ-VOUS AU PIRE 175
QUELQUES ACTIVITÉS LUDIQUES CONTRE LE MAL DE DOS 175
CREUSER LE DOS OU L'ARRONDIR ? TELLE EST LA QUESTION 177
POURQUOI L'APPROCHE CLASSIQUE ÉCHOUE 178
LES TROIS MUSCLES RESPONSABLES DE 90% du MAL DU DOS 179
LE MYSTÈRE DE LA DOULEUR CHRONQIUE 180
LE MYSTÈRE DU MAL AU DOS À GAUCHE 181
MES CONSEILS D'AMI 183
CONCLUSION 185

Stop au mal de dos !
Que vous ayez 18 ou 80 ans, que vous soyez sportif ou sédentaire, ce programme est votre guide vers une vie active et sans douleur.
Le mal de dos touche tout le monde, mais il n'est pas une fatalité.
Avec 80 exercices inédits, ce livre vous offre des solutions simples et efficaces :

- Tests de posture
- Exercices de mobilité
- Auto-massages ciblés
- Harmonisation et renforcement des fascias

Chaque exercice est accompagné d'un QR code donnant accès à une vidéo privée.
Ce livre est-il fait pour vous ?
Posez-vous ces questions :

- Souffrez-vous de douleurs lombaires chroniques ?
- Votre dos se crispe-t-il lors de postures prolongées ?
- Ressentez-vous des tiraillements en vous penchant ?

Si vous avez répondu "oui", ce programme est fait pour vous.
Kinésithérapeute, j'ai reconstruit plus fort mon dos "cassé" et conçu la méthode KineForce pour renforcer l'architecture interne du corps et prévenir les blessures.
Ensemble, forgeons un corps souple, résistant et sans douleur.
Pourquoi attendre ? Agissez dès maintenant pour transformer votre dos !

Jean-Luc ANDRE est Kinésithérapeute de Formation, Coach en Mouvement Fonctionnel, Spécialiste du dos et des fascias. Il est présent sur les médias sociaux sous le nom de KineForce.