

OSTÉO-GYM

D^r MARC PÉREZ • ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES
CARTES



LES POSTURES QUI SOIGNENT

60 exercices ciblés pour soulager
vous-même vos douleurs

LEDUC 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Illustrations : Nicolas Trève

Design maquette et couverture : Caroline Gioux / Sébastienne Ocampo

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2275-9

Ce produit a été imprimé sur du papier issu de forêts gérées de façon éco-responsable.

Achévé d'imprimer : juillet 2021

Dépôt légal : août 2021

Imprimé en Turquie

OSTÉO-GYM

D^r MARC PÉREZ • ALIX LEFIEF-DELCOURT



LEDUC 

SOMMAIRE



INTRODUCTION

8

LES DIFFÉRENTES CAUSES DES DOULEURS OSTÉO-ARTICULAIRES 12

La sédentarité	13
Les mauvaises postures et les traumatismes	13
Le vieillissement	14
Le surpoids et l'obésité	14
Le tabagisme	14
Les variations hormonales	15
Le stress, l'anxiété et les émotions négatives	15

L'OSTÉO-GYM : POUR QUI ? POUR QUOI ? 16

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)	17
Prévenir et soulager l'arthrose	17

LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES 20

1. Les automassages cutanés et musculaires	21
2. Les étirements musculaires	23
3. Les raccourcissements musculaires	25
4. Les mobilisations articulaires	27
5. Le renforcement musculaire et le gainage	27
6. Les postures de yoga	28

9 ZONES DE DOULEUR	30
1. Les cervicales	32
2. Les épaules	36
3. Les coudes	39
4. Les poignets et les mains	41
5. Les dorsales	44
6. Les lombaires	46
7. Les hanches	50
8. Les genoux	54
9. Les chevilles et les pieds	57

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE EN PLUS	62
Adoptez une alimentation variée et équilibrée	63
Soignez la qualité de votre sommeil	74
Dites stop au tabac !	77
Apprenez à vous relaxer et à bien respirer	77

BIBLIOGRAPHIE	78
----------------------	-----------

REMERCIEMENTS	80
----------------------	-----------

INTRODUCTION



Comme son nom l'indique, l'ostéo-gym désigne la gymnastique inspirée de l'ostéopathie. Elle a une visée à la fois préventive (améliorer le fonctionnement global de manière à prévenir les pathologies) et curative (pour soulager la douleur).

Nous nous intéressons ici uniquement aux douleurs ostéo-articulaires (mal de dos, de genou, de hanche...), mais sachez que l'ostéo-gym, tout comme l'ostéopathie, permet d'agir également sur des problèmes viscéraux (céphalées, pseudo-migraines, troubles de la mastication, essoufflement, douleurs thoraciques, troubles digestifs, insuffisance du périnée...) ou encore des pathologies chroniques.

Cette méthode est le fruit de trente années de pratique de la médecine du sport et de la médecine manuelle ostéopathique à l'Hôtel-Dieu et dans mon cabinet. L'écoute, l'examen et le traitement manuels que je pratique apportent un vrai soulagement à mes patients, mais ils sont souvent très demandeurs de conseils et d'exercices qu'ils pourront pratiquer chez eux. En effet, sans une gymnastique adéquate et une modification de l'hygiène de vie, les résultats ne durent pas et les récurrences sont fréquentes, avec un risque d'enkystement des douleurs.

Ma méthode a pour principal objectif la prévention des troubles de l'appareil locomoteur, qui sont la seconde cause de consultation chez le médecin après les infections. Vous pourrez faire les exercices chez vous, à votre rythme. Si vous ne présentez pas de problèmes de santé particuliers, ils vous aideront à rester en bonne santé. Si, en revanche, vous souffrez de douleurs ou de pathologies spécifiques, mieux vaut les faire sous le contrôle d'un médecin, d'un kiné, d'un coach ou d'un prof de gym.

Le message principal est le suivant : bougez, bougez et bougez encore ! Votre corps est fait pour se mouvoir, et non pour rester avachi dans un fauteuil ou devant son ordinateur à longueur de journée. Associés à une activité physique régulière, à une alimentation saine, à un bon sommeil et à des techniques de relaxation, les exercices d'ostéo-gym proposés dans ce livre sont la voie de votre salut, de votre santé et d'une espérance de vie optimale.

D^r Marc Pérez,
médecin ostéopathe, médecin du sport

LES DIFFÉRENTES CAUSES DES DOULEURS OSTÉO-ARTICULAIRES



Les ennemis de nos articulations, de nos muscles, de nos nerfs et de nos os sont nombreux !

LA SÉDENTARITÉ

C'est le fléau n° 1 de nos sociétés actuelles ! Elle entraîne en effet de multiples effets néfastes : perte de puissance et de souplesse des muscles, fragilisation des articulations, accélération de la perte osseuse, mais aussi réduction de la capacité à brûler les graisses, augmentation de la pression artérielle, de l'inflammation et du stress oxydatif, risque plus élevé d'obésité, de maladies cardiovasculaires, etc. La liste est longue !

LES MAUVAISES POSTURES ET LES TRAUMATISMES

Ils usent les articulations et les muscles. Sans oublier les microtraumatismes répétés, par exemple, les mêmes gestes faits toute la journée, que ce soit au travail ou dans les activités de loisir, comme le sport ou le bricolage. Ces microtraumatismes sont souvent liés à un mauvais équipement ou à l'adoption de positions non ergonomiques.

LES ACCIDENTS

Les accidents de la voie publique et du sport créent des déformations et laissent des séquelles.

LE VIEILLISSEMENT

Il favorise l'usure des articulations, des ligaments et des disques intervertébraux, la fonte musculaire... Mais le vieillissement peut être ralenti grâce à une activité physique régulière et des exercices ciblés.

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

Ils créent un traumatisme supplémentaire pour les articulations et les disques intervertébraux, et des pressions sur les muscles, qui doivent supporter davantage de charges. De plus, la cellule adipeuse n'est pas inerte : elle sécrète des substances inflammatoires (cytokines) qui détruisent les tissus et le cartilage.

LE TABAGISME

Il entraîne une plus grande sensibilité à la douleur. Selon une étude*, le fait de fumer pourrait multiplier par trois le risque d'avoir mal au dos de manière chronique.

* B. Petre et al., « Smoking increases risk of pain chronification through shared corticostriatal circuitry », Human Brain Mapping, 2014.

Les chercheurs à l'origine de cette étude ont démontré que le tabac active en effet les zones du cerveau associées à la douleur. De manière plus précise, dans le cerveau des fumeurs, les connexions cérébrales entre l'addiction au tabac et la douleur sont très fortes et très actives. Ajoutons également la mauvaise oxygénation des tissus secondaire au rétrécissement des artères.

LES VARIATIONS HORMONALES

Elles aussi ont un impact sur la sphère ostéo-articulaire. La période de la périménopause (période de trois à cinq ans qui précède la ménopause) est particulièrement à risque, car le bouleversement hormonal provoque un relâchement et un alourdissement des tissus mous (muscles et ligaments), ce qui augmente les contraintes sur les articulations.

LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Elles s'expriment souvent sous la forme de douleurs ou de perturbations du fonctionnement du corps, comme le suggère l'expression « en avoir plein le dos » : on parle de « psychosomatique ».

L'OSTÉO-GYM : POUR QUI ? POUR QUOI ?

