

Pelvired

1^{er} décembre 2012

Stabilizer d'après Richardson

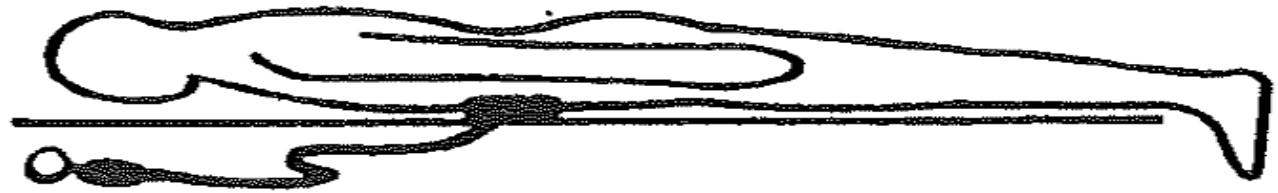
- Test en coucher facial (pression 70mm)
- Test en coucher dorsal , genoux fléchis
(pression 40 mm)
- Entraînement dans différentes positions et avec mouvements de MS et/ou MI

Stabilizer d'après Richardson

- Isoler l'activité de la musculature abdominale profonde soit le transverse de l'abdomen
- Et recruter la musculature pelvienne et le multifidus

1. Test Voor de Transversus Abdominis en Obliquus Internus in Buikligging

- Plaats de drukcel onder de buik en blaas hem op tot 70 mmHg. (bruine kleurstrook)
- Trek de buikwand in en omhoog, zonder de rug of het bekken te bewegen.
- De druk moet 6-10 mmHg afnemen.
- Houd de contractie 10-15 seconden vast; haal normaal adem.
- Herhaal de oefening 10 maal.



Buikligging

Stabilisation dynamique vertébrale

- 1. Etape cognitive – Prise de conscience
co contraction du multifide et du transverse en lordose neutre et AAA en c.dors, 4 pattes, assis et station

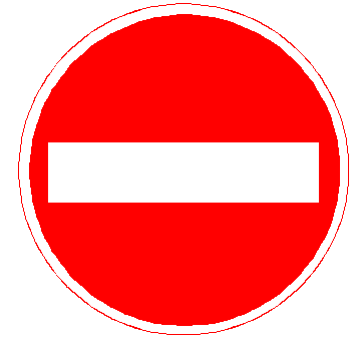
Différents exercices avec ou sans



- Repérer les mauvais comportements

Repérer les mauvais comportements !

- Rétroversion du bassin
- Flexion de la région dorso-lombaire
- Absence de mouvement de la région abdominale basse
- Contraction de l'oblique externe
- Absence de relâchement abdominal
- Absence de respiration diaphragmatique



2. Training Van de Korsetactie Van de Transversus Abdominis in Rugligging

- Plaats de drukcel onder de onderrug en blaas hem op tot 40 mmHg (oranje kleurstrook).
- Trek de buikwand in, zonder de rug of het bekken te bewegen.
- De druk moet 40 mmHg blijven. (d.w.z. zonder enige beweging van de wervelkolom)
- Houd de contractie 10-15 seconden vast; haal normaal adem.
- Herhaal de oefening 10 maal.



Rugligging

3. Entraînement de L'action à Corset du Transverse de L'abdomen en Chargeant la Jambe

- Placer la cellule à trois compartiments derrière la colonne lombaire et gonfler jusqu' à 40 mmHg (bande orange).
- Contracter l'abdomen sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit rester à 40 mmHg. c.-à-d. sans mouvement de la colonne vertébrale pendant que la jambe se soulève
- Maintenir pendant 10-15 secondes en respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois avec chaque jambe.



Debout



Couché (mouvement de jambe contrôlé)

4. Lumbale Stabilisatie Tijdens Spierstrekken

De **STABILIZER** helpt om de rug te stabiliseren, tijdens het strekken van musculatuur in de ledematen.

Test/Strek Van de:

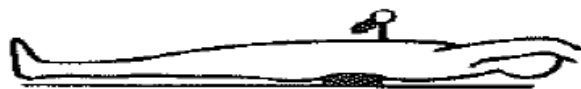
- Heupflexoren (Thomas Test)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi en Pectoralis Major.

Volg de bovenstaande aanwijzingen voor stabilisatie en houd de druk constant tijdens de strek.



Test/Strek voor stijfheid van de Rectus Femoris

Test/Strek voor stijfheid van de heupflexoren (Thomas Test)



Test/Strek voor stijfheid van de Latissimus Dorsi en van de Pectoralis Major

2. Entraînement de L'action à Corset du Transverse de L'abdomen, Couché Sur le Dos

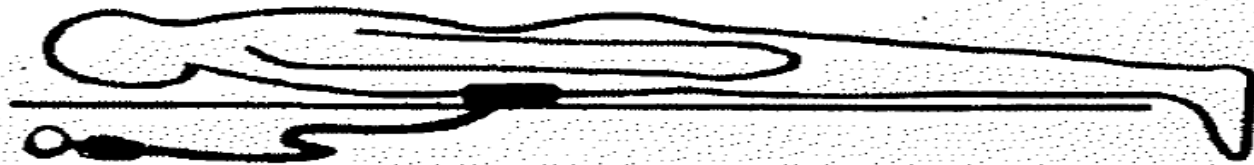
- Placer la cellule à trois compartiments sous la colonne lombaire et gonfler jusqu'à 40 mmHg (bande orange).
- Contracter l'abdomen sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit rester à 40 mmHg. c.-à-d. sans mouvement de la colonne vertébrale
- Maintenir pendant 10-15 secondes en respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois.



Couché sur le dos

1. Test Pour le Transverse de L'abdomen et L'oblique Interne - Couché Sur le Ventre

- Placer la cellule à trois compartiments sous l'abdomen et gonfler jusqu'à 70 mmHg. (bande brune)
- Rentrer le ventre sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit diminuer de 6-10 mmHg.
- Maintenir pendant 10-15 secondes, respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois.



Couché sur le ventre