

C'EST MALIN

D^r Marc Pérez et Alix Lefief-Delcourt

20 POSTURES D'OSTÉO-GYM QUI SOIGNENT



**Des exercices simples et efficaces
pour soulager les douleurs au quotidien**

LE DUC
poche

SANTÉ

À la fois préventive et curative, l'ostéo-gym, une gymnastique inspirée de l'ostéopathie, soulage les douleurs articulaires, les problèmes viscéraux et même certaines pathologies chroniques grâce à des exercices simples et réalisables à la maison.

Dans ce livre, découvrez :

- **Les bases de l'ostéo-gym** : automassages, étirements, raccourcissements, mobilisations, postures de yoga, etc.
- **20 postures détaillées** pour soulager l'ensemble du corps, des cervicales aux chevilles en passant par les coudes et les lombaires.
- **Des exemples en images** et des conseils pour une pratique en toute sécurité.
- **Des clés complémentaires** pour une meilleure hygiène de vie.

**RETROUVEZ CONFORT ET BIEN-ÊTRE
GRÂCE À L'OSTÉO-GYM !**

Le **D^r Marc Pérez** est médecin ostéopathe et médecin du sport. Il enseigne la médecine manuelle ostéopathique à Paris, en Italie et en Espagne. **Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé.

Ensemble, ils ont écrit *Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym* et *Ma bible de l'ostéo-gym*, parus aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-1808-0



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC
Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym, 2020
Ma bible de l'ostéo-gym, 2019

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidiensmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Édition : Clémentine Sanchez
Relecture : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : Marie Ollier
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2021 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1808-0
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

D^R MARC PÉREZ
ALIX LEFIEF-DELCOURT

20 POSTURES D'OSTÉO-GYM QUI SOIGNENT

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 TOUT SAVOIR SUR L'OSTÉO-GYM	9
CHAPITRE 2 LES 20 POSTURES QUI SOIGNENT	33
CHAPITRE 3 QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE	143
CONCLUSION	171
REMERCIEMENTS	173
BIBLIOGRAPHIE	175
TABLE DES MATIÈRES	179

INTRODUCTION

Ce livre 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. C'est grâce à cette longue expérience que je peux aujourd'hui vous livrer les 20 meilleurs exercices qui soient pour soulager vos douleurs, prolonger le traitement reçu en cabinet et prévenir les récives.

L'écoute, l'examen et le traitement manuel 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. Certains constatent aussi que les traitements manuels que je dispense en cabinet ne font pas tout : sans une gymnastique adéquate et une modification de l'hygiène de vie, les résultats ne durent pas et les récives

sont fréquentes, avec un risque d'enkystement des douleurs.

Ce livre pratique vous aidera à exécuter vous-même, chez vous, à votre rythme, les postures et les exercices qui vous feront du bien. Il repose sur la prévention des troubles de l'appareil locomoteur, qui sont la deuxième cause de consultation chez le médecin après les infections, et propose aussi des postures curatives qui soulageront vraiment vos douleurs.

Le message principal de ce livre 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 un 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

Chapitre 1

Tout savoir sur l'ostéo-gym

QU'EST-CE QUE L'OSTÉO-GYM ?

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). Dans ce livre, nous nous intéresserons 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, essoufflement, douleurs thoraciques, troubles digestifs, pseudo-vertiges, tachycardie, troubles gynécologiques, problèmes au

niveau du coccyx...) ou encore des pathologies chroniques.

Tout au long de la journée, si nous n'y faisons pas suffisamment attention, nous malmenons nos articulations, nos muscles et nos os. Et nos ennemis sont nombreux !

- **La sédentarité** est le fléau n° 1 de nos sociétés actuelles. Et les trottinettes et autres vélos électriques ne vont pas améliorer la situation !

**LEVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT
DE VOTRE CHAISE !**

Ne pas rester assis trop longtemps est indispensable pour éviter les douleurs, mais aussi pour préserver son espérance de vie. Selon une étude*, chaque heure assise augmente de 14 % les dépôts dans les veines et les artères (athérosclérose) par rapport à une heure debout.

* Jacquelyn P. Kulinski *et al.*, « *Association Between Cardio-respiratory Fitness and Accelerometer-Derived Physical Activity and Sedentary Time in the General Population* », Mayo Clinic Proceedings, 2014.

Résultat : les personnes qui restent assises 11 heures par jour voient leur risque de mort prématurée augmenter de 40 % par rapport à celles qui ne sont assises que 6 heures par jour. La position assise est en effet particulièrement néfaste pour la santé : réduction de la capacité à brûler les graisses, baisse des niveaux d'insuline et de bon cholestérol, augmentation de la pression artérielle... Avec, à la clé, un risque plus important d'obésité, de diabète et de maladie cardio-vasculaire. La sédentarité a aussi pour conséquence d'encrasser l'organisme en augmentant l'inflammation et le stress oxydatif, ce qui peut être à l'origine de certaines maladies inflammatoires, dégénératives et auto-immunes.

La solution : prenez l'habitude de vous lever au moins 5 minutes toutes les 2 heures. N'hésitez pas à programmer une alarme pour vous le rappeler ! Faites quelques étirements et quelques pas, allez chercher un thé ou un café, faites des photocopies, allez saluer un collègue... tous les prétextes sont bons !

- **Les mauvaises postures, les traumatismes** (chute, coup, accident de voiture...) **et les microtraumatismes** répétés (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.
- **Le vieillissement**, à l'origine de l'usure des articulations, des ligaments et des disques intervertébraux, de la fonte musculaire...
- **Le surpoids et l'obésité**, qui créent un traumatisme supplémentaire pour les articulations et les disques intervertébraux, et des pressions sur les muscles, qui doivent supporter davantage de charges.
- **Le tabagisme** qui, on l'ignore souvent, 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. 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

* Bogdan Petre *et al.*, « *Smoking Increases Risk of Pain Chronification Through Shared Corticostriatal Circuitry* », Human Brain Mapping, 2014.

plus précise, dans le cerveau des fumeurs, les connexions cérébrales entre l'addiction au tabac et la douleur sont très fortes et très actives.

- **Les variations hormonales**, et notamment la période de la périménopause (période de 3 à 5 ans qui précède la ménopause), qui provoquent un relâchement des tissus mous (muscles et ligaments), ce qui augmente les contraintes sur les articulations.
- **La grossesse**, qui met à rude épreuve la colonne vertébrale et, de manière plus générale, l'équilibre du corps dans son ensemble ; et **l'accouchement**, qui peut se révéler traumatisant pour le dos, les muscles, les articulations..., en particulier au niveau du bassin et de la colonne lombaire.
- **Le stress, l'anxiété et les émotions négatives**, qui s'expriment souvent sous la forme de douleurs ou de perturbations du fonctionnement du corps : on parle de « psychosomatique ».

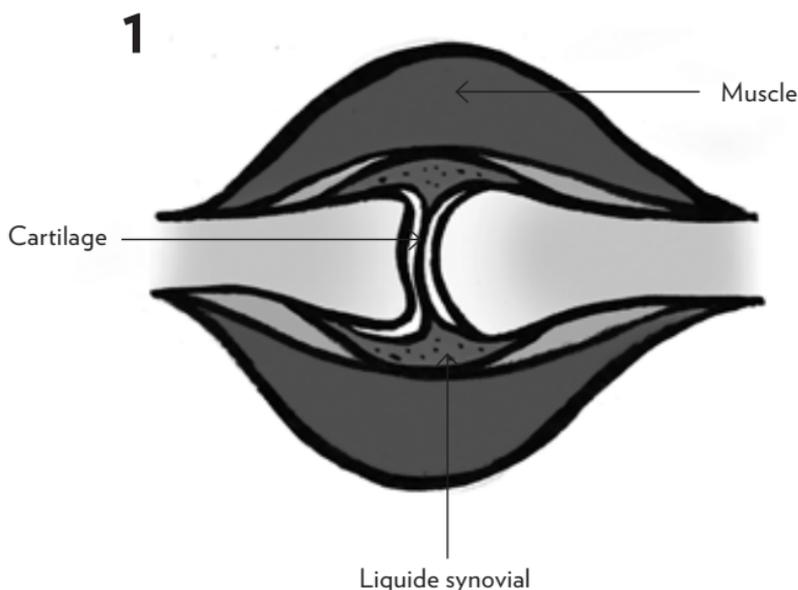
L'ostéo-gym est notamment une solution idéale pour **prévenir les troubles musculo-squelettiques** (TMS). Sous ce terme général sont regroupées diverses pathologies qui touchent les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses... Les plus courantes sont les lombalgies, les tendinites, les douleurs articulaires... Elles résultent le plus souvent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les contraintes ou sollicitations auxquelles il doit faire face : mauvaises postures, gestes répétitifs, faux mouvements, traumatismes... Les TMS s'expriment par une douleur, mais aussi une raideur ou une perte de force. Ce sont les maladies professionnelles les plus fréquentes.

Autre pathologie courante pour laquelle l'ostéo-gym est efficace : **l'arthrose**. Elle résulte d'une usure du cartilage qui protège l'articulation. Les os frottent les uns contre les autres, la zone chauffe et s'enflamme. Pour se protéger, les muscles se contractent et aggravent à long terme le frottement, ce qui diminue la mobilité. L'ensemble de l'articulation est également touché : ligaments, os, muscles, liquide synovial... Des petites excroissances

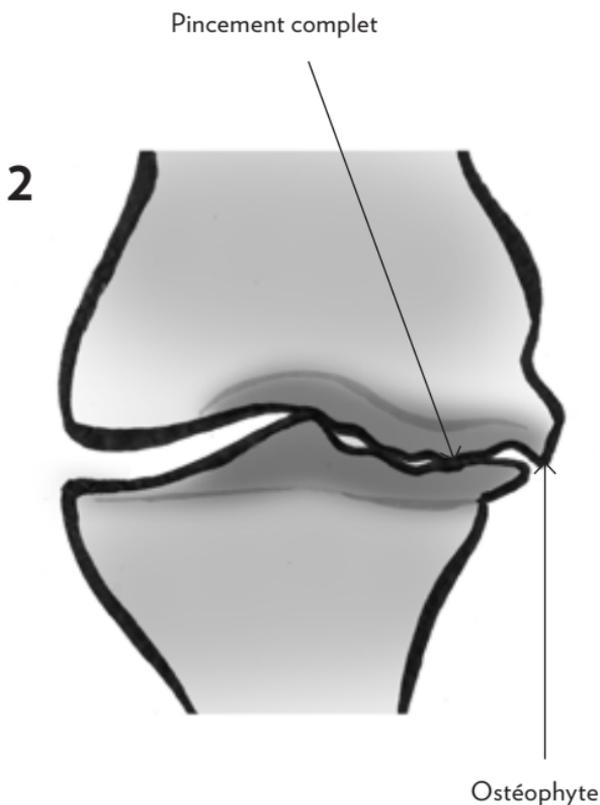
osseuses peuvent aussi apparaître au niveau de l'articulation : les ostéophytes ou becs-de-perroquet. C'est donc un cercle vicieux, mais qu'il est possible de rompre grâce à quelques réflexes simples.

L'arthrose peut toucher toutes les articulations : hanche, genou, poignet... Elle se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations, parfois des craquements, une certaine sensibilité aux changements de température... Les causes sont multiples : facteurs génétiques, inflammation, vieillissement, mouvements répétitifs, excès de poids, manque d'activité physique...

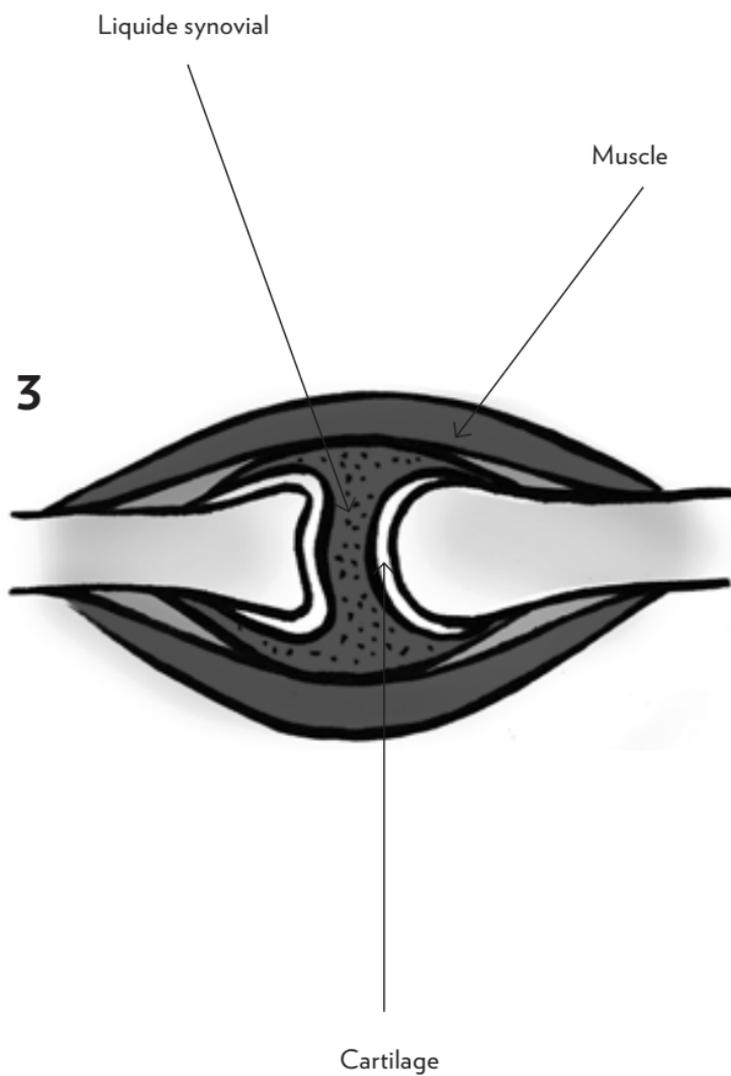
De manière concrète et imagée, voici ce qu'il se passe en cas d'arthrose.



1. Le muscle (zone sombre) est contracté pour verrouiller la zone et protéger l'articulation. Mais s'il reste ainsi, les surfaces articulaires se touchent, le cartilage frotte, s'use et n'exerce plus son rôle de glissement et de protection. Le liquide synovial s'enflamme et détruit encore plus les tissus.



2. À long terme, l'arthrose évolue vers le pincement articulaire, l'écrasement de l'os et la création de géodes osseuses (cavités anormales creusées dans l'os) et d'ostéophytes ou becs-de-perroquet. L'une des solutions consiste à injecter de l'acide hyaluronique (ce qui peut être pratiqué en cabinet médical).



3. Mais on peut aussi favoriser la guérison en stoppant la contracture. Sur ce dessin, on voit bien que si le muscle est étiré, décontracté, il n'y a plus de contact intime entre les cartilages. Donc ma méthode, qui masse les contractures musculaires, étire les muscles ou les raccourcit et mobilise l'articulation, est idéale. Ensuite, on va plus loin encore dans l'étirement grâce aux postures de yoga et on donne de la force avec les exercices de musculation. Avec cette méthode, on ne pourra plus dire ce que l'on entend souvent, à savoir qu'« il n'y a pas de traitement contre l'arthrose, c'est le vieillissement naturel » !

LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES

L'ostéo-gym propose plusieurs types d'exercices tendino-musculaires que l'on peut regrouper en différentes familles : les automassages, les étirements, les raccourcissements, les mobilisations, les postures de yoga et les renforcements. Tous ces exercices ont pour but de travailler sur le muscle. En effet, la plupart du temps, le muscle est l'amplificateur de la douleur. Il se contracte et fait mal. Mais la douleur peut avoir trois origines :

- **vertébrale** : la colonne appuie sur un nerf spinal qui innerve un groupe musculaire, ce qui cause la douleur musculaire ;
- **périphérique** : la cause de la douleur musculaire vient de la tête ou des membres et de leurs articulations (par exemple : articulation temporo-mandibulaire – au niveau de la mâchoire –, genou, coude...). Cela a un impact sur les muscles voisins qui souffrent ;
- **viscérale** : la douleur est liée à la souffrance d'un organe. Par exemple, une appendicite provoque une contracture des muscles du ventre ; un calcul d'origine vésiculaire ou biliaire peut entraîner une contracture des muscles autour de l'omoplate...

Les automassages

L'objectif de l'automassage est de travailler sur la peau et les muscles pour détendre la contracture, et ainsi soulager la douleur qui lui est associée. Sous ce terme général, on trouve plusieurs techniques, dont voici les principales :

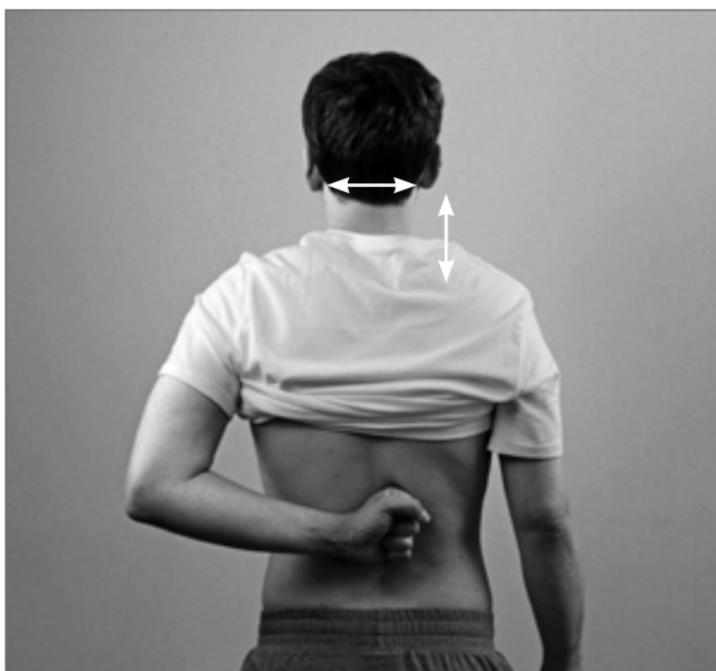
- **le pincer-rouler et le pincer-étirer** consistent à pincer la peau entre deux doigts (généralement le pouce et l'index), puis à la faire rouler entre les doigts, ou à maintenir le pincement en étirant la peau pendant 4 secondes, puis relâcher brusquement. C'est un geste très sédatif et décontractant. On peut pincer plus en profondeur la peau pour attraper également le muscle ;



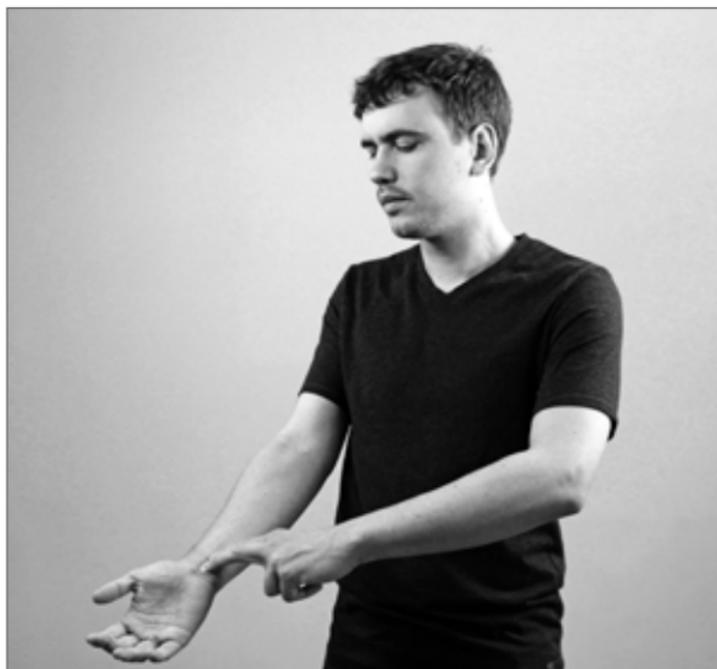
- **le pétrissage** consiste à pétrir les muscles comme on le ferait pour de la pâte à pain. Il peut se faire avec tous les doigts ou bien avec le bout des doigts placés « en crochet » sur la peau. Dans ce cas, on déplace ensuite les mains en « râtelant » fermement les muscles avec les doigts, c'est-à-dire en faisant comme si les doigts étaient les dents d'un râteau. On peut ainsi travailler la peau et les muscles de manière superficielle ou plus en profondeur en pli cassé ;



- **les frictions** consistent à frotter vigoureusement la peau et le muscle de haut en bas et de bas en haut, ou de droite à gauche et de gauche à droite. On peut pour cela utiliser la paume de la main à plat, le poing fermé ou encore l'index et le majeur joints. Il faut insister sur les zones douloureuses. Les frictions permettent notamment de dénouer les nœuds à l'origine des contractures, donc des douleurs musculaires ;



- **la compression ischémique** consiste à compresser le point douloureux avec un doigt (généralement le pouce) afin de faire disparaître la douleur. Cette pression est de plus en plus forte. En pratique, la compression dure 60 ou 90 secondes : 30 secondes de pression avec une force légère, puis 30 secondes avec une force moyenne et éventuellement 30 secondes supplémentaires avec une force encore plus importante. La compression vise à diminuer l'apport sanguin afin de baisser son oxygénation. C'est le sens du mot « ischémie » ;



- **les percussions (ou martelages)** consistent à tapoter la peau et le muscle de manière rapide et répétée, afin de le stimuler et de relancer les capteurs sensoriels.



Les étirements

Les étirements consistent à allonger le muscle. Ils permettent de le travailler en profondeur afin de le détendre. C'est une pratique incontournable pour prévenir la raideur des muscles, mais aussi les crampes ou l'ankylose, afin de leur redonner une bonne mobilité.

Les étirements sont bien sûr indispensables avant et après le sport, pour mettre les muscles à température, puis pour favoriser le retour au calme et une meilleure récupération. Mais ils peuvent aussi entrer dans le cadre d'une pratique régulière et faire partie d'une gymnastique quotidienne préventive !

Il existe trois grands types d'étirements :

- **les étirements classiques.** Le principe est d'amener le muscle à la « barrière douloureuse » ou « barrière motrice » (c'est-à-dire le niveau d'étirement qui commence à produire une douleur, le maximum de l'étirement). On force légèrement, on relâche, puis on force à nouveau, en augmentant petit à petit l'intensité de l'étirement : c'est le « contracté relâché » ;