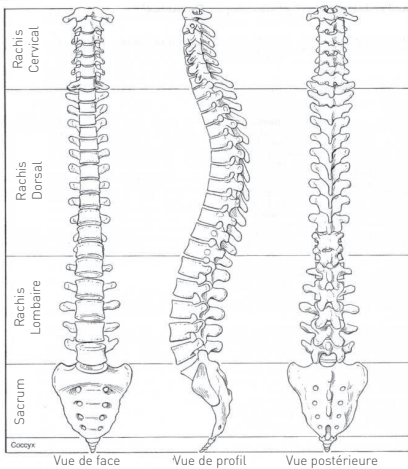
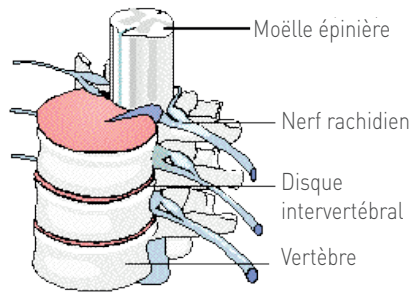


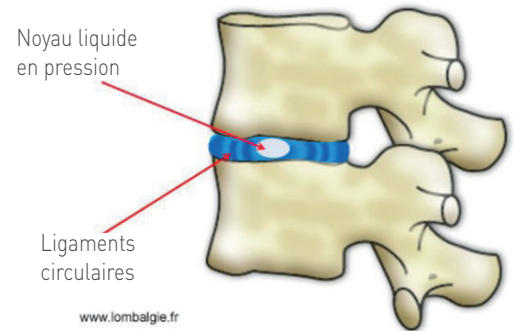
# LE RACHIS



Anatomie osseuse du rachis



Vertèbres : racines nerveuses



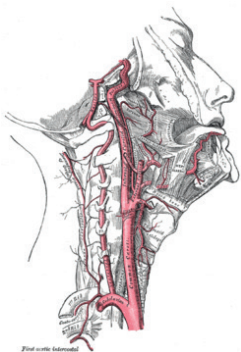
Disque inter-vertébral

## GESTES ROUGES

**RISQUER LE DÉCLENCHEMENT DE DOULEURS, SURTOUT CERVICALES ET LOMBAIRES, FACTEURS D'ABANDON**

### RACHIS CERVICAL

- **Mouvements d'assouplissement excessifs en extension et en rotation**



- **Provoquer des sensations vertigineuses par des rotations comprimant l'artère vertébrale.**

### RACHIS LOMBAIRE

- **Travailler les abdominaux en laissant s'installer une lordose lombaire**

## GESTES VERTS

**PAR SÉCURITÉ EN SÉANCE, PRIVILÉGIER LE TRAVAIL EN MAINTENANT LA COLONNE VERTÉBRALE ALIGNÉE LA PLUS DROITE POSSIBLE**

- **au niveau cervical : position double menton**
- **au niveau dorsal : dos droit en associant le placage des omoplates et le dégagement des épaules**
- **au niveau lombaire : délordoser avec bascule du bassin**

**APPRENDRE À FAVORISER LA ROTATION DU TRONC EN ÉVITANT CELLE DU COU**

**APPRENDRE À SE RELEVER SANS CAMBRER**

**ETIRER LES ISCHIOS JAMBIERS PLUTÔT EN POSITION ALLONGÉE**

**DONNER 1 FICHE DE CONSEILS DANS LE CADRE D'UNE ÉDUCATION À LA SANTÉ.**

- **Fiche à télécharger sur le site : [www.formationepv.com](http://www.formationepv.com) rubrique Actualités**