



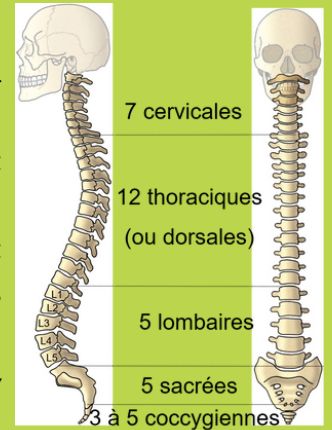
# INTRODUCTION AU DOS

## FICHE N°4

1

### LE DOS... QUEZACO ?

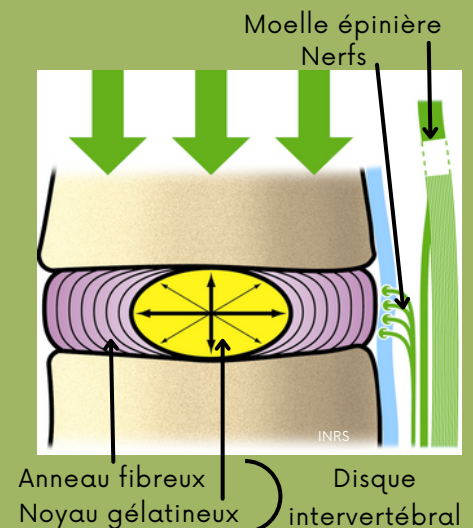
- Le dos est composé de vertèbres, de disques intervertébraux, de la moelle épinière, de nerfs, de muscles et de ligaments.
- Le dos n'est pas droit. La **lordose** est la courbure en creux : cervicale et lombaire. La **cyphose** est la courbure en bosse : thoracique et sacrée.
- Les **lordoses** sont des zones de liberté de mouvement. Les **cyphoses** sont des zones de protection donc peu mobiles. Voilà pourquoi ce sont les cervicales et les lombaires qui souffrent le plus !
- Les courbures dépendent de la génétique, de la musculature, du travail, ...



2

### LE FONCTIONNEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

1. Les **vertèbres** assurent la solidité de l'édifice et protègent la moelle épinière.
2. La **moelle épinière** et les **nerfs** conduisent les informations sensibles et motrices.
3. Les **disques intervertébraux** fournissent la mobilité et l'amorti. Ils sont "nourris" grâce aux mouvements (comme une éponge). Ils ont peu de nerfs. Un disque qui s'use n'induit pas toujours une douleur.
4. Les **muscles** et **ligaments** augmentent la solidité et la mobilité de l'ensemble.



3

### LE BRAS DE LEVIER

- Le poids du tronc se déporte vers l'avant et crée un bras de levier important (porte-à-faux) contrebalancé par les muscles qui vont se contracter et augmenter la pression sur les disques.
- Voici le résultat exprimé en kg de pression sur le dernier disque lombaire pour une personne de 75 kg sans charge ou avec une charge de 15 kg :



50 kg



215 kg



300 kg



503 kg



La flexion : le noyau est poussé vers l'arrière, le disque est pincé vers l'avant

Votre dos est solide ! Il peut supporter jusqu'à 350 kg de pression sans problème. C'est le temps passé en flexion et sa répétition pendant des années qui vont augmenter les risques de douleur.

Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70  
ou visitez <https://secteursverts.be/>