

# Les blessures de la colonne vertébrale

La moelle épinière, décheveau nerveux, cylindrique, de la grosseur d'un petit doigt, long d'une cinquantaine de centimètres, est incluse dans le tube osseux flexible formé par l'empilement des anneaux vertébraux. Cette tige nerveuse par l'intermédiaire des 31 paires de nerfs, qui s'en détachent en passant par les trous de conjugaison assure le développement et l'équilibre de tous les organes du corps humain.

Une chute, un choc ou une mauvaise attitude longtemps soutenue peuvent provoquer le déplacement d'une ou de plusieurs vertèbres. Le léger déplacement d'un os vertébral peut rester fixé et bloqué dans une position anormale ce qui engendre une subluxation de la colonne. Une subluxation implique une légère déviation d'une des vertèbres par rapport à celle qui la précède et celle qui la suit. L'épine dorsale étant un centre nerveux elle contrôle toutes les fonctions du corps. Lorsque un nerf est coincé dans la colonne vertébrale les effets peuvent se répercuter dans tout le corps.

Par exemple, si le nerf est coincé au niveau cervical le mal peut s'étendre jusqu'au bout des doigts (engourdissement ou picotement).

## LA COLONNE CERVICALE

Les lésions les plus fréquentes dans cette région, dues à l'entraînement, se situent au niveau des 5, 6 et 7<sup>e</sup> vertèbres cervicales. La raison principale en est que les apophyses épineuses de ces vertèbres sont plus longues.

Lorsqu'un athlète effectue un « développé nuque » la barre heurte ces apophyses et provoque un tassement à ce niveau. Cet exercice n'est pas primordial mais si vous le pratiquez, la barre ne doit jamais toucher la nuque dans sa phase descendante.

Les nerfs situés dans le plexus brachial émanent de cette région et lorsqu'ils sont coincés vous encourez des problèmes au niveau des bras et des épaules, atrophiants ou affaiblissants ces muscles ce qui inhibe leur processus de développement. (*Voir schéma ci-contre*)

Le muscle cesse de se développer parce qu'un nerf cervical pincé interfère sur la commande nerveuse de la congestion sanguine.

Le muscle ne se fournit donc plus en élément nutritifs lui permettant ce développement.

Le squat provoque également des problèmes de nuque. Ne placez jamais la barre sur les vertèbres cervicales mais bien plus bas à hauteur des épaules et sur la première vertèbre dorsale. La barre reposera donc sur les épaules et non sur la colonne vertébrale afin d'éviter toute compression et irritation des racines nerveuses.

Les deux premières vertèbres cervicales sont sujettes à fort déplacement lors d'un entraînement intensif.

## LA COLONNE DORSALE

Située au milieu du dos, cette région est peu propice aux lésions. Cependant après plusieurs années de «soulevés de terre» par exemple, de «squat» ou de «développés» lourds, la colonne dorsale se tasse. Après plusieurs années, ces compressions produisent des calcifications engendrant des raideurs dans la colonne vertébrale

# SCHEMA

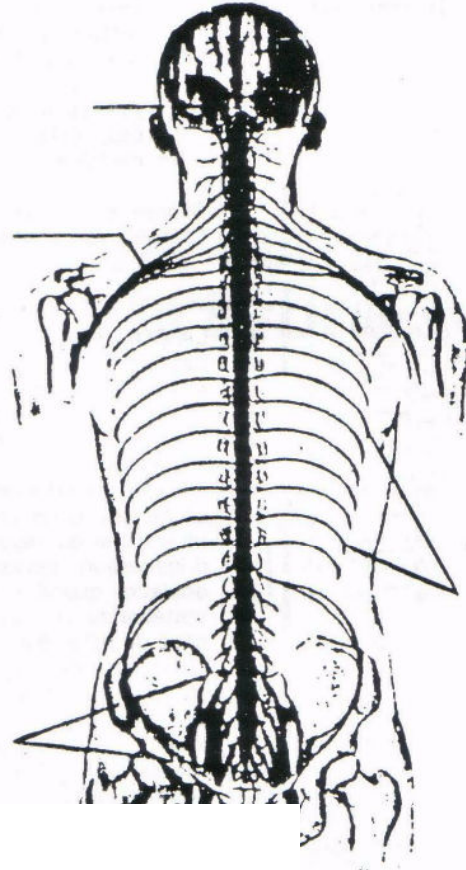
Les vertèbres en rapports avec leurs organes.  
Les vertèbres en rapports avec leurs nerfs et leurs lésions

Néuralgie occipitale. Maux de tête chroniques Néuralgie du trijumeau. Paralyse faciale a frigore

Néuralgie cervicale, brachiale.  
Torticolis.  
Périarthrite de l'épaule.

Néuralgie lombaire. Ischialgie.  
Néuralgie crurale. Coccygodynie.

Néuralgie sciatique. Parasthésie des extrémités (bras et jambes: fourmillements, engourdissements). Mauvaise circulation sanguine.



Dorsalgie (de croissance professionnelle, sénile, etc.).  
Scapulalgie.  
Néuralgie intercostale.  
Déformation d'origine professionnelle.  
Douleurs de l'arthrose vertébrale.

## COLONNE CERVICALE

- C 1 : cerveau, yeux, oreilles, cuir chevelu, estomac, organes génitaux.
- C2 yeux, oreilles, nez.
- C3 nez, langue, diaphragme.
- C4 cœur, estomac, plexus solaire, diaphragme, cerveau.
- C5 pharynx, corps thyroïde, cœur.
- C6 pharynx, cœur, corps thyroïde, trachée, œsophage, bras.
- C7 bras, corps thyroïde, larynx, cœur, cerveau, capsules surrénales.

## COLONNE DORSALE

D1 bras bronches, larynx, cœur,

D2 yeux, cœur, poumons, bronches

D3 diaphragme, poumons, bronches, cœur, yeux.

D4 circulation générale, cœur, cerveau, estomac, surrénales

D5 cerveau, cœur, estomac,

D6 poumons, estomac, cœur, rate,

D7 foie, pancréas, cœur, rate,

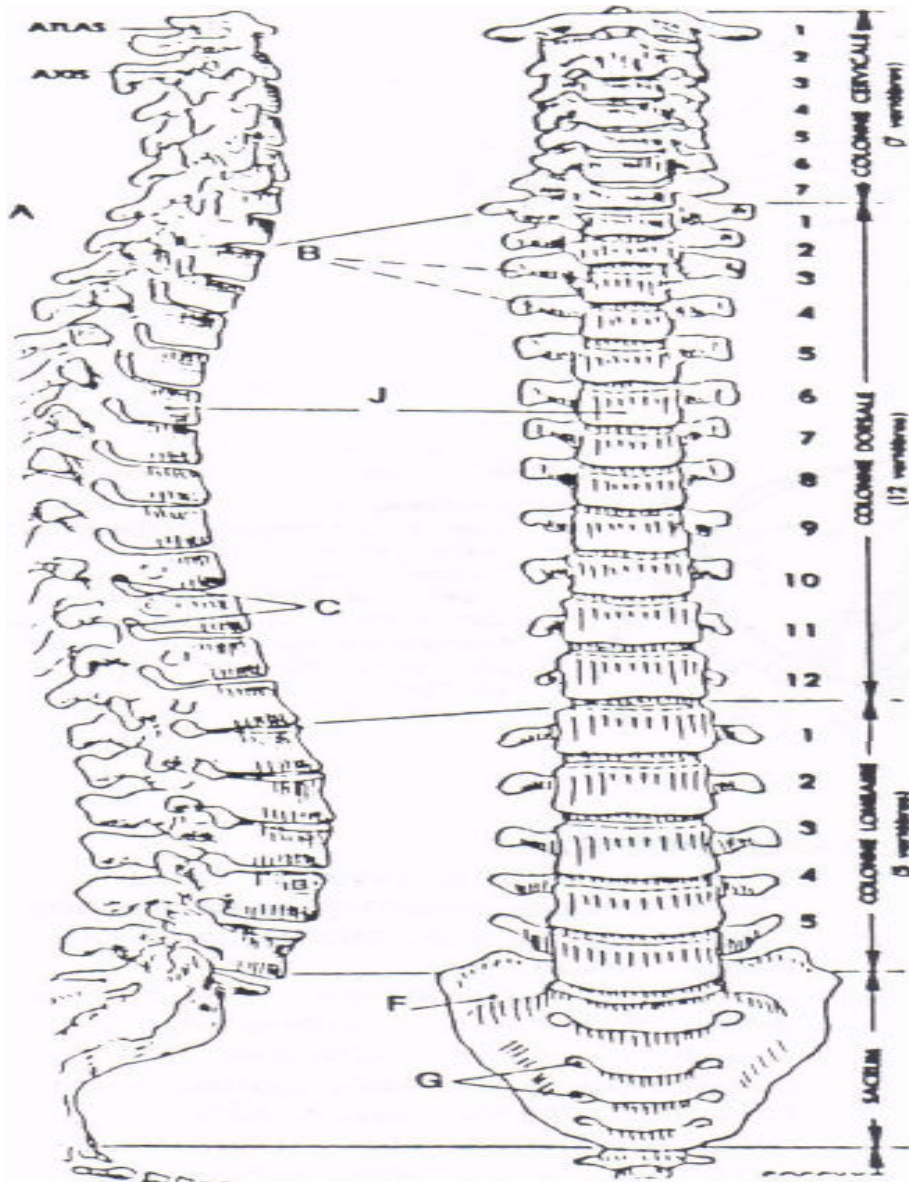
D8 rate, pancréas, foie, intestins,

D9 foie, rate, intestins, surrénales,

D10 reins, surrénales, pancréas, foie, globes oculaires.

D 11 : vésicule biliaire, urètre, testicules ou ovaires, foie, intestins, cerveau.

D 12 : reins, uretère, intestins, rectum, prostate, utérus, testicules, ovaires



## **Colonne lombaire**

L 1 reins, vessie, prostate, aorta, intestins, péritoine, organes génitaux, cerveau.

L 2 :vessie, utérus, intestins, appendice, rectum, cerveau.

L 3 ovaires ou testicules, prostate, vessie, intestins, rectum.

L 4 :ovaires ou testicules, vagin, trompes, rectum, membres inférieurs.

L 5 : membres inférieurs, utérus, rectum.

### **Sacrum et coccyx**

Utérus, vagin, rectum, vessie, cerveau.

## **LA COLONNE LOMBO-SACRÉE**

Les vertèbres lombaires sont les plus épaisses et les plus solides de toutes. Les muscles les plus puissants du dos trouvent leur point d'insertion le long de ces vertèbres.

Les disques intervertébraux jouent un rôle de tampon entre chaque corps vertébral. Le centre du disque ne comprend pas d'inervation nerveuse provoquant des douleurs quand il existe des anomalies vertébrales. Le centre du disque est composé de 80 % d'eau.

C'est pour cela qu'il ne peut immédiatement se compresser. Le tassement discal se produit sur les côtés des vertèbres. Les lésions à ce niveau sont le plus souvent provoquées par les squats sur banc et les squats lourds.

L'entraînement lourd en général peut également provoquer des raideurs lombaires émanant des tensions sur les muscles de la jambe.

Si vous éprouvez des difficultés à progresser, principalement dans les jambes, vous êtes probablement atteint d'un désalignement des vertèbres avec pincement des racines nerveuses dans la région lombaire.

## **CAUSES DE RAIDEURS DANS LA COLONNE DORSALE INFÉRIEURE**

1. Subluxation des vertèbres.
2. Pincement des nerfs.
3. Entraînement lourd.
4. Entraînement incorrect.
5. Raideur des muscles.
6. Stations assises prolongées.
7. Conserver trop longtemps une même position.
8. Attitudes corporelles défectueuses
9. Alimentation irrationnelle
10. Manque de calcium
11. Faible musculature dorsale
12. Spasmes musculaires.