

Le 16 octobre, c'est la Journée mondiale de la colonne vertébrale : Faites bouger votre colonne!



Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association

Le 16 octobre 2023 a lieu la Journée mondiale de la colonne vertébrale. Cette année, elle a pour thème « Faites bouger votre colonne ». L'Association chiropratique canadienne vous invite à vous joindre à elle en étant actif! L'activité physique régulière et les mouvements du corps et de la colonne vertébrale jouent un rôle crucial dans la santé musculosquelettique (Ms) des gens au Canada.

N'oubliez pas que ces exercices peuvent être adaptés en fonction de vos capacités et faire l'objet de modifications au besoin. Les enfants et les adolescents doivent toujours être surveillés par un adulte lorsqu'ils pratiquent des activités physiques. Veillez à ce que chaque participant écoute son corps et cesse tout étirement ou mouvement qui provoque une douleur ou une gêne importante. Il est essentiel de consulter un expert en santé musculosquelettique, comme un chiropraticien, qui peut prodiguer des conseils personnalisés et s'assurer que les exercices sont sûrs et adaptés à votre état de santé et à vos capacités en particulier. Il peut vous proposer des modifications et des exercices supplémentaires pour vous aider à maintenir un mode de vie sain et actif.

L'étirement du chat-chameau (ou l'étirement du chat-chameau modifié) permet d'améliorer la souplesse de la colonne, de favoriser la mobilité articulaire de toutes les vertèbres et d'étirer les muscles du dos.

Étirement du chat-chameau:



- Pour commencer, mettez-vous à quatre pattes, les mains alignées sous les épaules et les genoux alignés sous les hanches.
- Commencez par courber le dos vers le haut tout en expirant par la bouche : en rentrant le menton vers la poitrine, en arrondissant la colonne vertébrale comme un chat effrayé et en rentrant le nombril vers celle-ci. Gardez la position pendant quelques secondes.
- Inversez lentement le mouvement : en abaissant le ventre vers le sol, en élevant la poitrine et le coccyx et en regardant vers le plafond, tout en inspirant par le nez.
- Répétez ce mouvement fluide de va-et-vient, en alternant les positions du chat et du chameau à plusieurs reprises.

Étirement du chat-chameau modifié:



- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur les cuisses.
- Arrondissez lentement le haut du dos, en rentrant le menton vers la poitrine tandis que vous expirez par la bouche et rentrez le nombril vers la colonne vertébrale.
- Gardez la position arrondie pendant quelques secondes, en sentant l'étirement le long de la colonne vertébrale.
- Ensuite, cambrez doucement le dos, en soulevant la poitrine et en regardant vers le haut, alors que vous inspirez par le nez.
- Maintenez la position cambrée pendant quelques secondes, en ressentant l'étirement dans la direction opposée.
- Répétez ce mouvement fluide de va-et-vient, en alternant les positions du chat et du chameau à plusieurs reprises.

L'étirement pour ouvrir la poitrine permet de contrer les effets d'une mauvaise posture, de soulager les tensions dans les muscles de la poitrine et des épaules et de favoriser un meilleur alignement du haut du corps.

Étirement pour ouvrir la poitrine:



- Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des hanches et les épaules détendues.
- Entrelacez les doigts derrière le dos ou pour plus de confort, utilisez une serviette ou une sangle.
- Rapprochez doucement les omoplates l'une de l'autre en allongeant les bras et en les soulevant loin de votre corps.
- Gardez la poitrine soulevée et, si possible, inclinez légèrement la tête vers l'arrière pour approfondir l'étirement.
- Maintenez l'étirement pendant quelques secondes, en sentant l'ouverture dans la poitrine et les épaules. Pour un étirement plus poussé, gardez les genoux allongés et penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement au niveau des ischio-jambiers.
- Relâchez et répétez l'étirement plusieurs fois.
- Modification : Effectuez ce mouvement sur un tapis de yoga, en plaçant un bloc de yoga verticalement le long de la colonne vertébrale, entre les omoplates. Allongez les bras sur le côté pour ouvrir l'étirement.

« L'étirement des superhéros » encourage les enfants et les adolescents à faire appel à leur imagination tout en favorisant la flexibilité et la mobilité de tout le corps.

Étirement des superhéros :



- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches et les bras le long du corps. Vous pouvez également modifier cet étirement en vous asseyant, les pieds bien à plat au sol et en vous redressant, en veillant à ne pas cambrer le dos!
- Inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête en les étirant vers le ciel.
- En expirant, penchez-vous vers l'avant à partir de la taille, en allant chercher les orteils du bout des doigts.
- Maintenez l'étirement pendant quelques secondes, en ressentant la sensation d'allongement dans le dos et les jambes.
- Inspirez à nouveau et déroulez lentement la colonne vertébrale jusqu'à la verticale, en ramenant les bras au-dessus de la tête.
- Répétez l'étirement plusieurs fois, en vous imaginant comme un superhéros fort et souple.

« L'étirement du papillon qui danse » n'étire pas seulement les muscles des hanches et de l'intérieur des cuisses, mais il ajoute également un élément de jeu et de mouvement pour maintenir l'intérêt des enfants et des adolescents.

Étirement du papillon qui danse :



- Asseyez-vous au sol, les plantes de pieds l'une contre l'autre, en formant un « papillon » avec les jambes.
- Tenez les chevilles ou les pieds avec les mains.
- Abaissez doucement les genoux et remontez-les lentement, comme un papillon calme qui repose ses ailes.
- En descendant les genoux, sentez l'étirement à l'intérieur des cuisses et au niveau des hanches.
- Continuez le mouvement de « battement » pendant une minute ou deux, en le rendant amusant et rythmé, comme des papillons qui dansent.

Les étirements « de l'arc-en-ciel » et « du chaudron d'or » sont excellents pour favoriser la circulation sanguine au niveau du cou et des épaules qui se raidissent à cause d'une position assise prolongée, que vous soyez contraint de faire vos devoirs ou que vous essayiez de respecter les échéances au bureau!

Étirement de l'arc-en-ciel :



- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les pieds au sol et les mains sur les genoux.
- Inclinez lentement la tête pour rapprocher l'oreille gauche de l'épaule gauche. Maintenez la position de 10 à 20 secondes.
- Inclinez lentement la tête dans la direction opposée pour rapprocher l'oreille droite de l'épaule droite. Maintenez la position de 10 à 20 secondes.

Pour un étirement plus profond, vous pouvez vous servir d'une main pour guider la tête pendant que vous détendez les muscles du cou.

Étirement du chaudron d'or :



- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les pieds au sol et les mains sur les genoux.
- Inclinez le menton vers la poitrine.
- Tournez lentement la tête pour regarder « sous » l'aisselle gauche. Maintenez la position de 10 à 20 secondes.
- Tournez lentement la tête de l'autre côté pour regarder « sous » l'aisselle droite. Maintenez la position de 10 à 20 secondes.
- Remettez le cou en position neutre et respirez profondément.

Pour un étirement plus profond, vous pouvez vous servir d'une main pour guider la tête pendant que vous détendez les muscles du cou.