

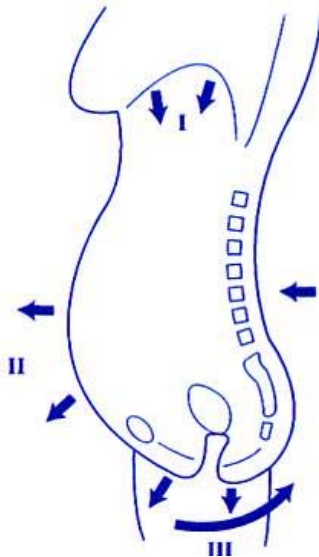


INTRODUCTION

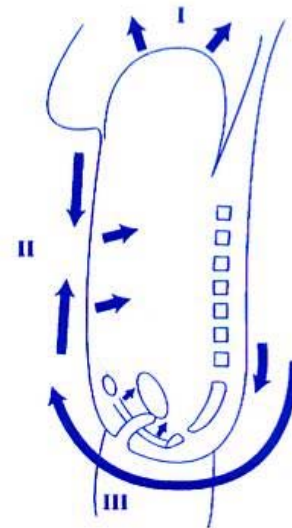
PLACE DE L'ABDOMEN DANS LA DYNAMIQUE THORACO-ABDOMINO-PELVIENNE

Tout effort physique doit être réalisé en protégeant l'entité corporelle de l'individu qui fournit cet effort. Cette protection repose sur le triptyque: «Se Respecter, Anticiper, Participer».

EFFET NOCIF : GLOTTE FERMÉE



EFFET POSITIF : GLOTTE OUVERTE - EXPIRATION



- **Se respecter**, c'est ne faire que des efforts adaptés à sa propre constitution.
- **Anticiper**, c'est préparer l'organisme à absorber au mieux les contraintes résultant de l'effort physique.
- **Participer**, c'est avoir les réflexes, les automatismes de protection lors du mouvement dans les situations quotidiennes.

L'enceinte thoraco-abdomino-lombo-pelvi-périnéale est un ensemble fonctionnel indissociable.

Si toute défaillance locale (périnéale, lombaire, etc...) mérite un travail de rééducation spécifique celui-ci ne peut-être réellement efficace à long terme, que s'il est intégré à une rééducation globale qui repose sur l'apprentissage d'une synergie thoraco-abdomino-lombo-pelvi-périnéale. Dans ce travail global, l'abdomen est la croisée d'ogive sur laquelle repose cette synergie. Il est l'appareil expiratoire qui refoule en haut la masse viscérale et le diaphragme. Il est le muscle de la rétroversion pelvienne qui, en attirant vers le haut l'arche pubienne, verticalise le périnée, le protégeant ainsi de la poussée viscérale consécutive à l'effort. Enfin, il est l'appareil musculaire antérieur de la colonne vertébrale.

On opposera deux types d'effort :

<p>- L'effort isométrique à glotte fermée. L'angle xypho-pubien s'ouvre, la pression de l'enceinte thoraco-abdomino-pelvienne s'élève considérablement, le périnée est exposé à la pression, la colonne lombaire est en hyper-lordose. Les sollicitations physiques sont maximales. Cette situation se rencontre lorsque l'effort n'est pas adapté à la musculature de l'individu et surtout, lorsque l'individu a acquis de mauvais réflexes, conséquences des traumatismes de la vie (accouchements, etc...) et de la sédentarité. Cet effort à glotte fermée, peut-être de façon caricaturale, représenté par l'effort de l'haltérophile.</p>	<p>- L'effort isotonique expiratoire à glotte ouverte, s'accompagne d'une contraction de la musculature abdominale, associant un abaissement thoracique, un rentré de ventre, une élévation du diaphragme, une verticalisation périnéale et une délordose.</p> <p>C'est l'effort idéal pour protéger au mieux l'enceinte thoraco-abdomino-pelvienne et son contenu viscéral. Schématiquement, c'est l'effort expiratoire du tennismen ou du bûcheron (han !).</p>
---	--

EFFORT A GLOTTE FERMEE



EFFORT A GLOTTE OUVERTE



L'école de l'abdomen propose d'associer à une rééducation spécifique répondant à une défaillance locale (lombaire, périnéale, etc..) une rééducation globale thoraco-abdomino-pelvienne, car il nous semble que toute défaillance locale est la conséquence au moins partielle d'une dyssynergie thoraco-abdomino-pelvienne.

Ainsi définie, la rééducation globale s'appuiera sur le triptyque, **SE RESPECTER**, c'est-à-dire apprécier l'effort possible, **ANTICIPER**, c'est-à-dire étudier la meilleure façon avec laquelle l'enceinte thoraco-abdomino-pelvienne peut répondre à l'effort, **PARTICIPER**, c'est à dire introduire les bons réflexes thoraco-abdomino-pelviens dans la vie quotidienne.

Le travail de l'abdomen a sa place à part entière dans la rééducation des pathologies fonctionnelles de l'adulte et de l'enfant : pulmonaire, abdominale, vertébrale, uro-génitale, recto-anale...