

## ANTI-DOULEUR - Fiche 8

# TRAITEMENT D'UNE LOMBALGIE

La lombalgie est une pathologie commune chez les athlètes soumis à de fortes contraintes mécaniques lors de la pratique de leur sport. Il est aujourd'hui assez bien documenté que certaines douleurs vertébrales ou lésions de la moëlle épinières sont plus fréquentes chez les athlètes que dans la population générale. Les sportifs doivent aujourd'hui, dans le sport moderne, avoir la capacité de tolérer des charges élevées et d'effectuer des mouvements répétitifs complexes.

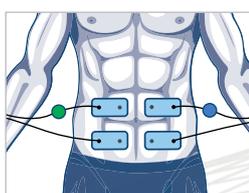
### TRAVAILLER VOTRE GAINAGE

Il existe à l'heure actuelle de nombreuses pistes de traitement pour soigner la lombalgie incluant la médication, la physiothérapie, la thérapie manuelle et la réhabilitation (renforcement musculaire, étirements, mobilité, exercices cardio-vasculaires...). Une des formes de renforcement musculaire ayant reçu une attention particulière dans la littérature scientifique et auprès des médias de la santé est le gainage.

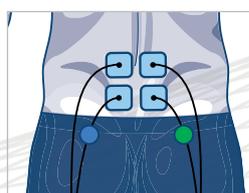
Le gainage permet le renforcement des muscles abdominaux profonds (psoas, iliaque, carré des lombes, abdos transverse et obliques) et de la chaîne musculaire dorsale en contraction isométrique. Pendant un exercice isométrique, les muscles travaillent sans créer de mouvement, sans changer de longueur. Les exercices de gainage abdos servent à perdre du ventre, protéger les disques intervertébraux et développer les qualités proprioceptives d'équilibration en assurant une tonicité globale du tronc. Comme les exercices de musculation dynamique des abdominaux, la musculation statique du gainage favorise la transmission des forces d'impulsion verticale durant la foulée ou les sauts.

A condition d'être capable de recruter un pourcentage important de fibres musculaires, l'électrostimulation est une technique qui a aujourd'hui largement démontré son efficacité. La qualité des courants de stimulation, comme ceux que l'on trouve dans tous les stimulateurs Compex, permet de recruter les fibres musculaires les plus profondes. Ceci permet de faire travailler tous les muscles de la ceinture abdominale et pas seulement les muscles grands droits de l'abdomen qui sont les plus superficiels. Grands obliques, petits obliques et muscle transverse situé tout en profondeur, tout comme l'ensemble des muscles para-vertébraux lombaires se contractent puissamment avec des contractions de longue durée pour développer leur aptitude à rigidifier parfaitement la colonne lombaire pendant une longue durée.

<b>Programme</b>	<b>Gainage</b> (ou Musculation selon le modèle Compex)
<b>Durée du cycle et fréquence des séances</b>	3 séances par semaine pendant 6 semaines (Ensuite et tout au long de la saison, il est recommandé de conserver une seule séance par semaine afin de maintenir les gains acquis)
<b>Placement des électrodes</b>	Les 4 canaux sont nécessaires pour pouvoir stimuler efficacement les abdos et les muscles lombaires.



Placement filaire



Placement sans fils

## Position du corps et Exercices associés



L'exercice le plus simple consiste à se placer en position assise avec les avant-bras qui reposent sur un accoudoir.

L'exercice volontaire associé à la contraction simultanée des muscles abdominaux et lombaires consiste à :

- Rentrer le ventre
- Souffler lentement pour vider complètement les poumons en environ 8 secondes
- Faire un effort d'auto-grandissement en rentrant le menton



Lorsque cet exercice est facilement réalisé et que des intensités de stimulation significatives sont atteintes, il est possible de réaliser la séance de stimulation en se plaçant en position de gainage, par exemple en appui facial sur les avant-bras ou sur le côté et de maintenir la position sur 2 puis 3 cycles de contractions. La technologie mi-ACTION du SP8.0 facilite ce type de travail combiné qui accroît encore l'efficacité de l'électrostimulation.

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

**Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !**

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

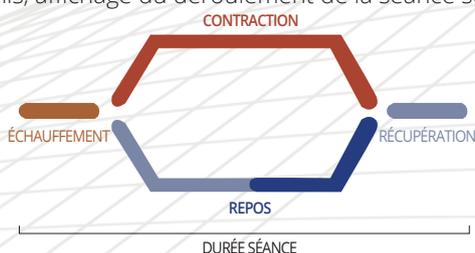
**Augmentez seulement dans la phase de contraction.**

En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter. (Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



## SOULAGER UNE LOMBALGIE

Lorsque la douleur est présente, elle se manifeste le plus souvent par des contractures persistantes des muscles para vertébraux lombaires qui peuvent être efficacement combattues et soulagées avec le programme **Lumbago** qui agit directement sur la douleur en provoquant une augmentation de la production naturelle d'endorphines par l'organisme et sur la contracture musculaire grâce à une forte augmentation locale du débit sanguin permettant l'élimination des déchets acides accumulés dans les muscles. Il est conseillé d'utiliser ce programme tous les jours, voire 2 fois par jour, pour une durée de 2 à 3 semaines et recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation.

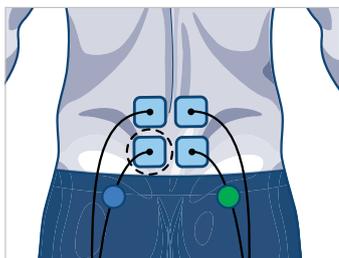
### Programme

**Lumbago** (ou Décontractant selon le modèle Compex)

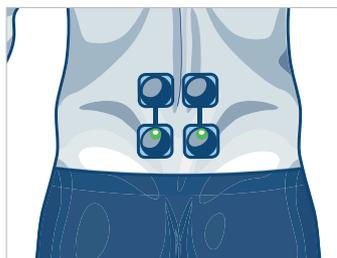
### Durée du traitement

Même si seulement deux à trois séances suffisent en général pour faire disparaître la douleur, il est toujours recommandé d'appliquer une douzaine de séances pour éliminer tout risque de récurrence en restaurant une bonne vascularisation du muscle.

### Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

### Position du corps et Exercices associés



Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

### Réglage de l'intensité

**Effet recherché** : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

**Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE**, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale.

Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

**Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE**, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet

- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

De plus, afin de soulager vos douleurs, il est conseillé de porter une ceinture lombaire : la ceinture lombaire doit diminuer la douleur et permet le maintien d'une bonne position. Son port accroît le niveau de vigilance (on fait davantage attention à éviter les faux mouvements) et diminue les contraintes exercées sur les vertèbres.

- La ceinture Compex Bionic Back est munie de stabilisateurs offrant une liberté de mouvements
- Les baleines lombaires semi-rigides aident à améliorer la posture et réduire les pressions
- Le design enveloppant favorise la mise en place facile



**Compex®**  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE