



# JACKY DESBOIS

Kiné Ostéopathe

Rennes 22 Mai 2019

..



# DE L'OPTIMISATION DES CAPACITES VENTILATOIRES DE L'APNEISTE

- Moyens pour y parvenir :
  - Aspécifiques ou généraux
  - Moyens spécifiques

## **-Le diaphragme**

- schéma

# Les mots clé :

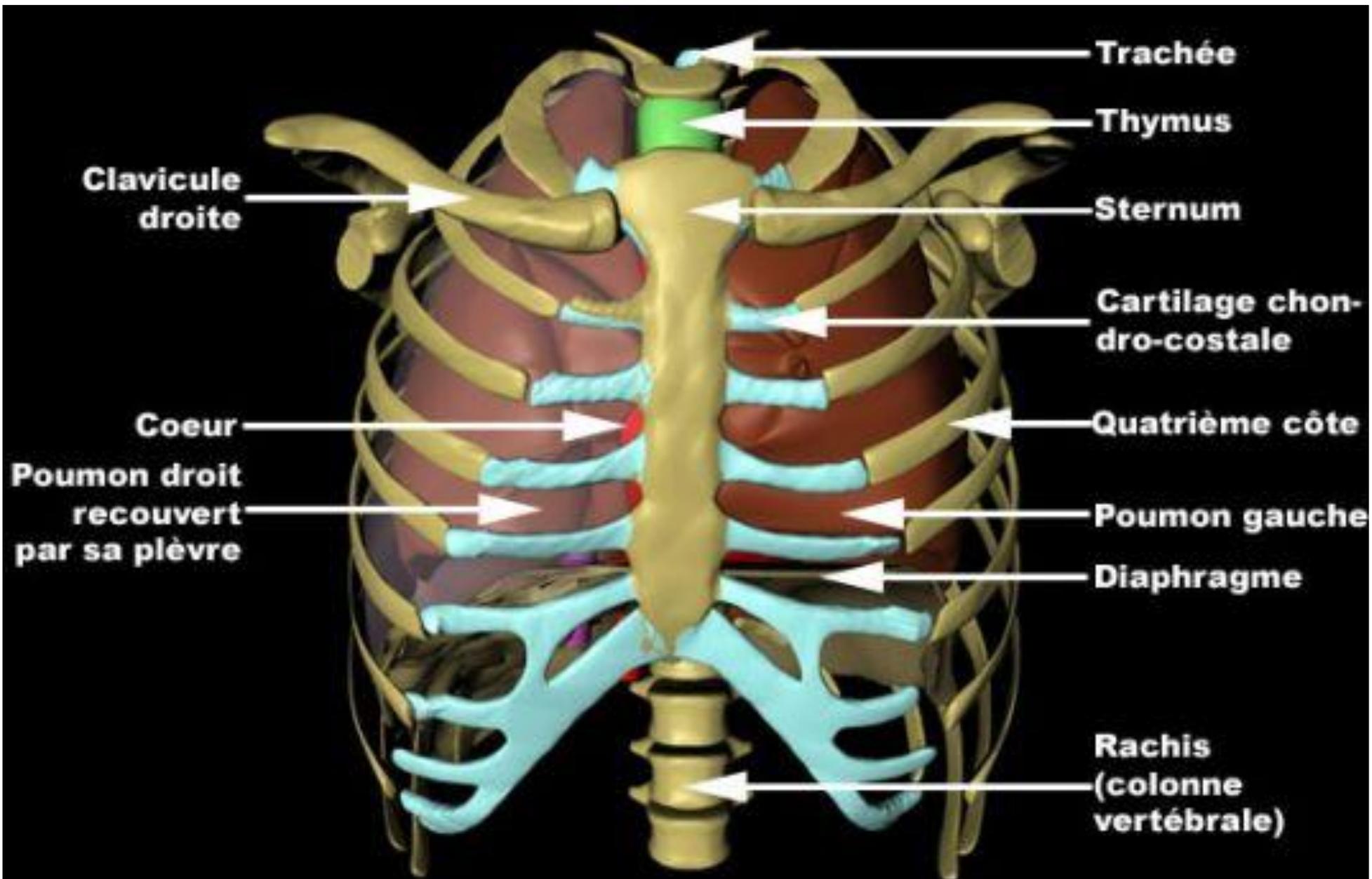
- Centre phrénique: ou centre tendineux du diaphragme. Constitué par la réunion l'ensemble des tendons intermédiaires des muscles qui constituent le diaphragme.
- Muscles digastriques : deux corps musculaires réunis par un tendon intermédiaire.
- Muscles scalènes : relie la région cervicale aux deux premières côtes. Ils élèvent les deux premières côtes

# **PHYSIOLOGIE**

**LA CAGE THORACIQUE**

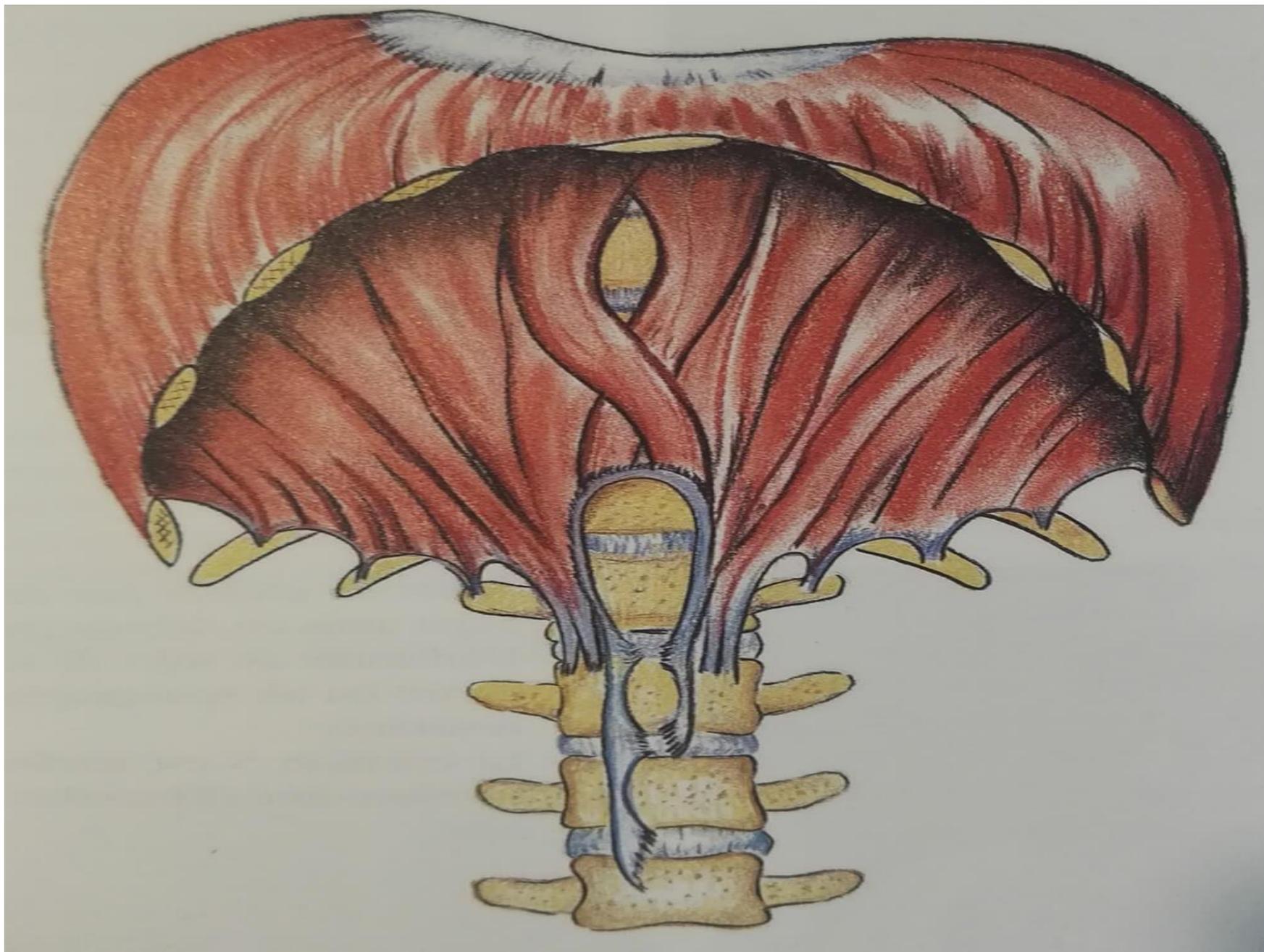
**et le**

**DIAPHRAGME**



## Poumons dans le thorax

# Le diaphragme





# Le diaphragme

.Sur le rachisme :

Il s'insère par le pilier principal droit, sur la face antérieure des corps de L1, L2, L3 et parfois L4, ainsi que sur les disques adjacents (faces latérale et antérieure), entre L1-L2, L2-L3, L3-L4

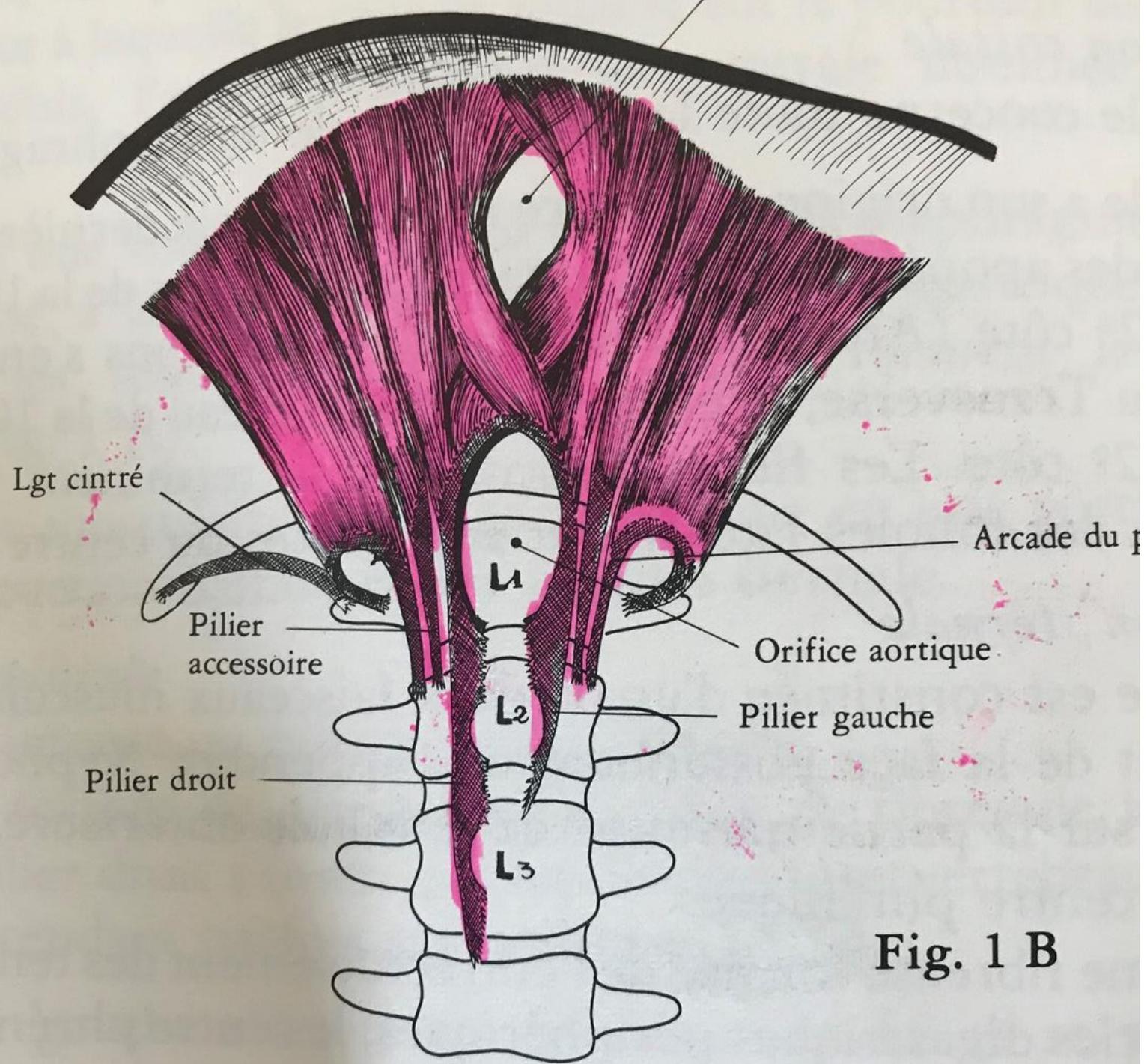


Fig. 1 B

Piliers du diaphragme

# RAPPORTS DU DIAPHRAGME

- .Partie supérieure,
- .Partie inférieure.

# BIOMECHANIQUE DU DIAPHRAGME

.Biomécanique respiratoire

inspiration normale de faible amplitude.

-*Si inspiration forcée :*

-Mécanismes de respiration accessoires

-Expiration de petite amplitude

-Expiration de grande amplitude

-CONCLUSION

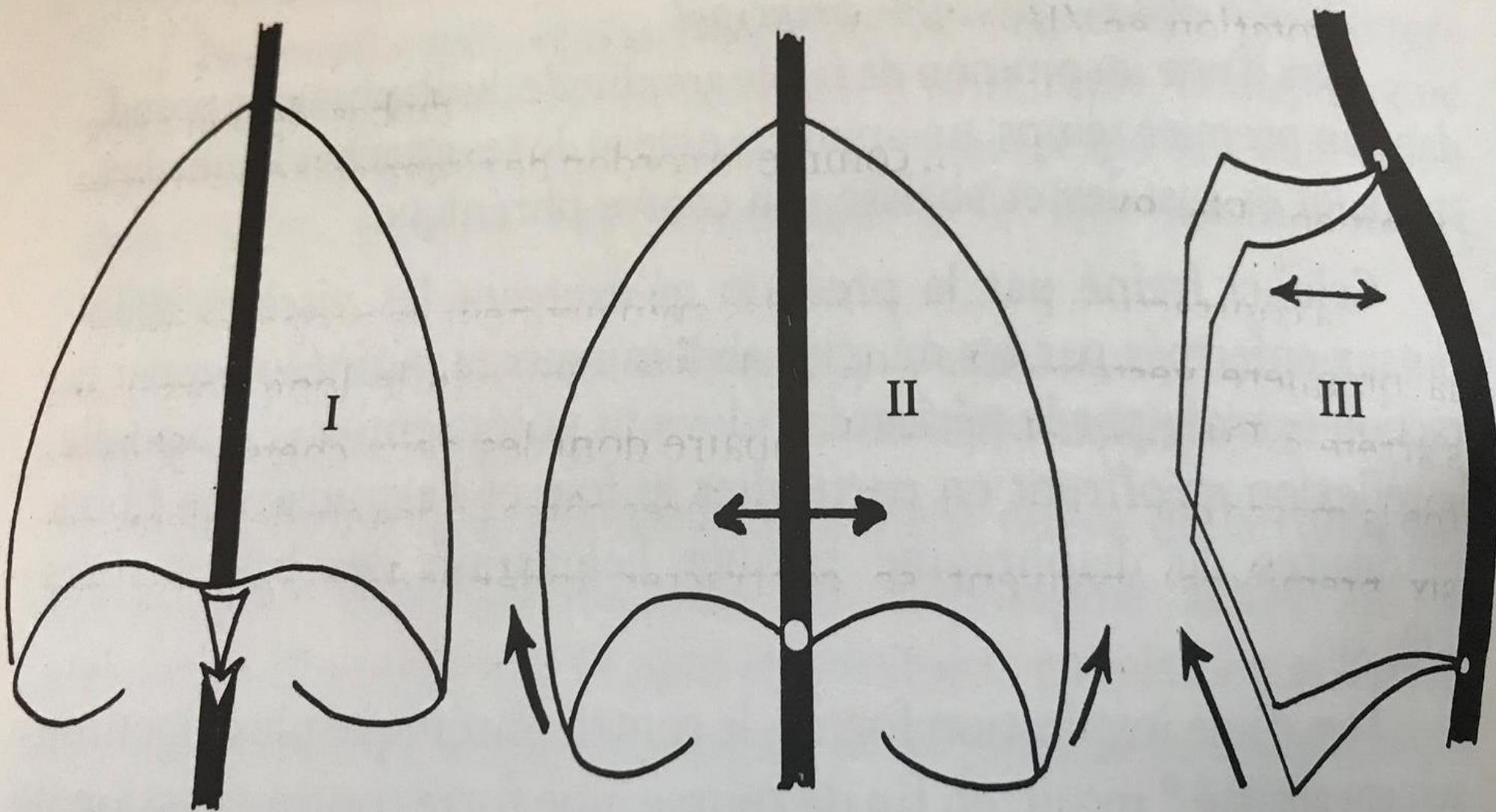
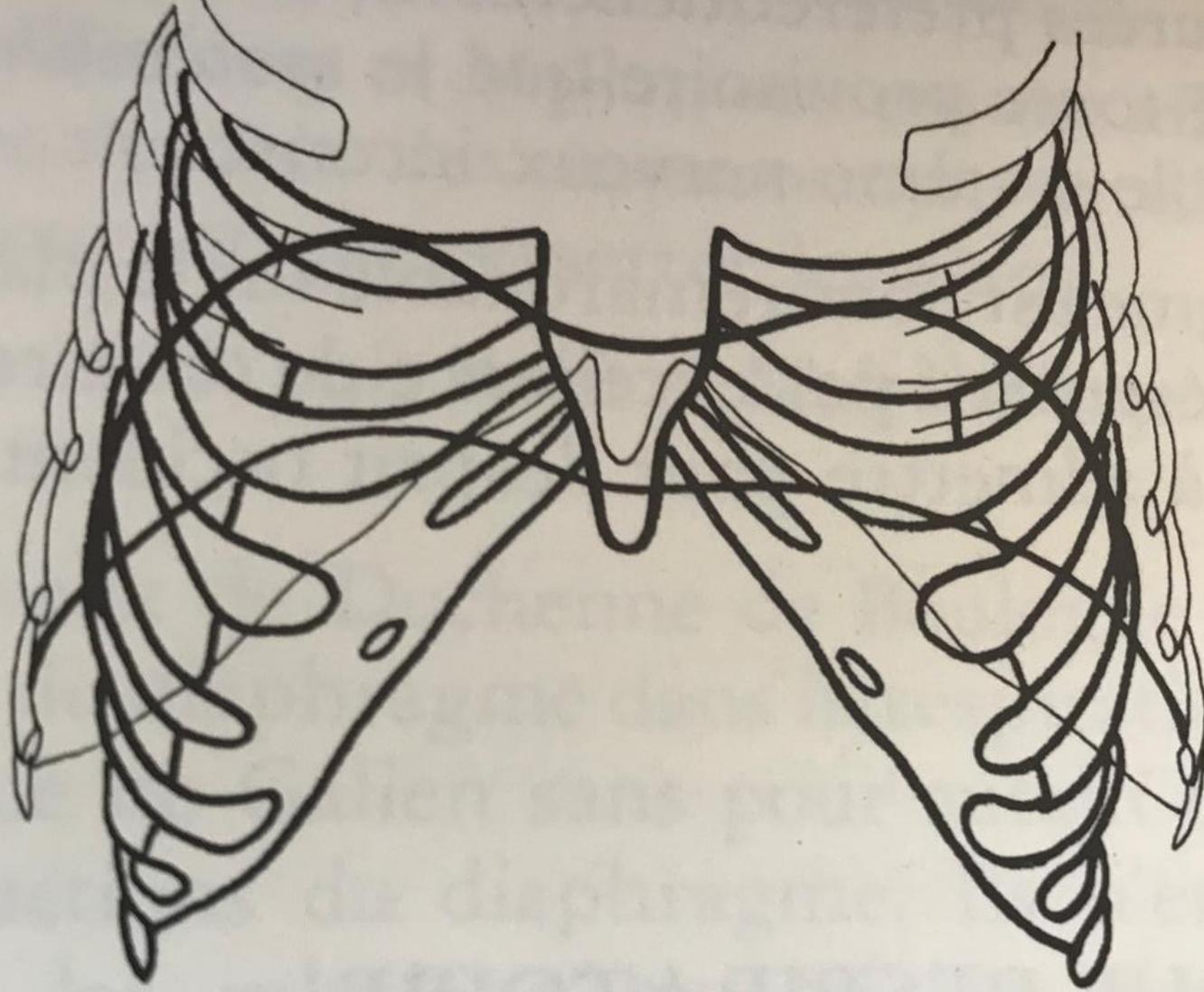


Fig. 4

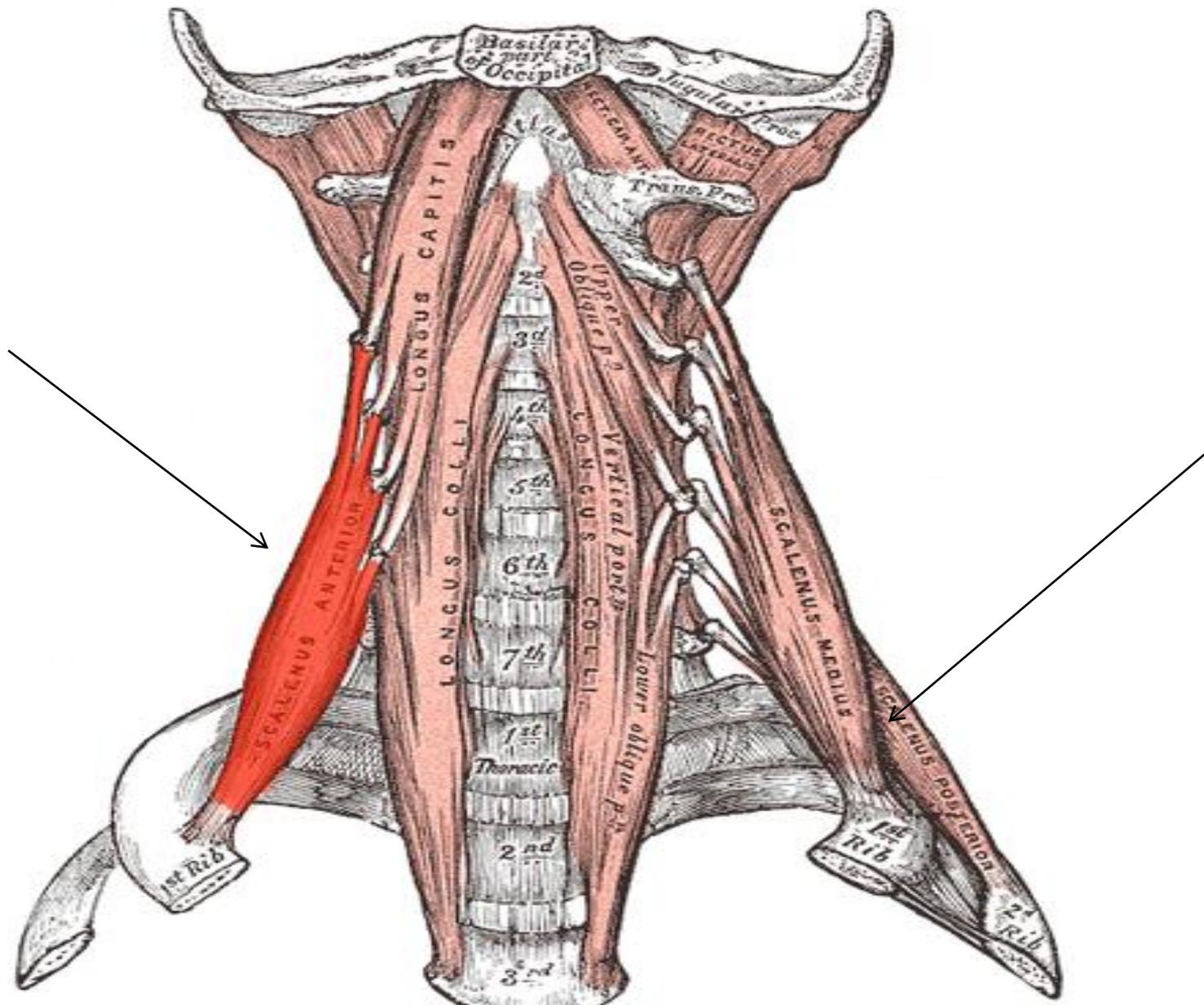
Inspiration de grande amplitude

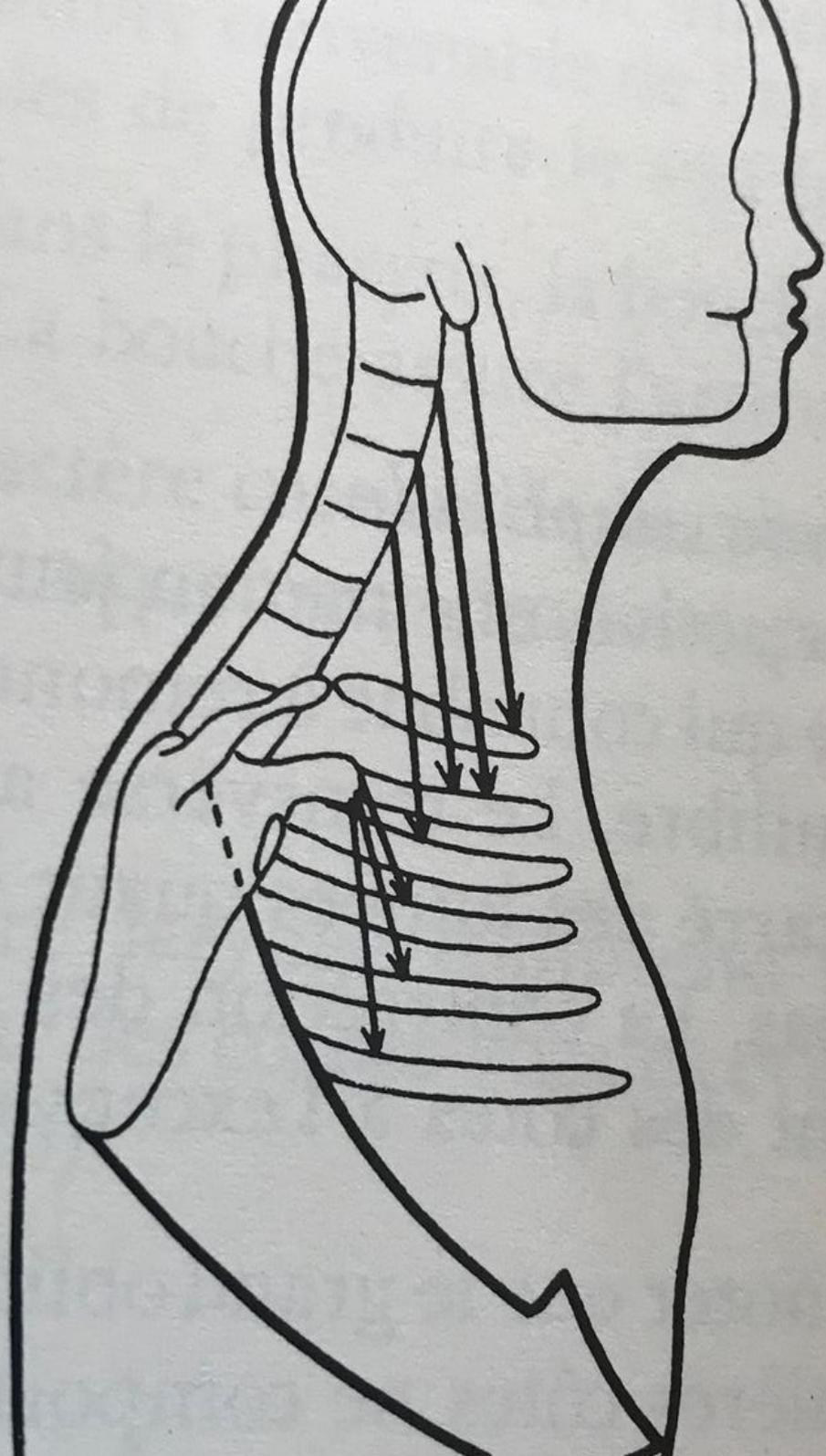


**Fig. 3**

Action costale du diaphragme  
dans l'inspiration  
de petite amplitude

# Les muscles scalènes





# LA FONCTION STATIQUE DU DIAPHRAGME :

- Elle est caractérisée par la solidarisation du tronc
- avec la colonne vertébrale.



**2 ° PARTIE**

**AVEC**

**PARTICIPATION GENERALE**

# AUTO MOBILISATION DU DIAPHRAGME

- Sur expiration forcée,
- Auto déblocage thoracique,
- Côtes moyennes et côtes basses,  
Côtes supérieures..

# -TECHNIQUES DE MOBILISATION DU DIAPHRAGME

## .LES ETIREMENTS

Les objectifs, les bénéfiques,

-Le ressenti,

-**JAMAIS** d'étirement *passif* long  
.avant un effort « explosif »

# **LES ETIREMENTS**

- .Pourquoi les faire,**
- .Quand les faire,**
- .Comment les faire ?**

# Alors... échauffements ou étirements ?

Lors de l'échauffement musculaire il est intéressant de faire des ***étirements actifs***.

Allongement musculaire ( inférieur aux possibilités maximales du muscle) associé à une contraction simultanée du même groupe musculaires.

Quand : avant l'effort pour échauffer la musculature.

Durée : 6 / 8 secondes étirement-contraction répétés 2 à 3 fois

Intéret : permet le travail dynamique du groupe musculaire concerné.

Étirement de la chaîne musculaire postérieure

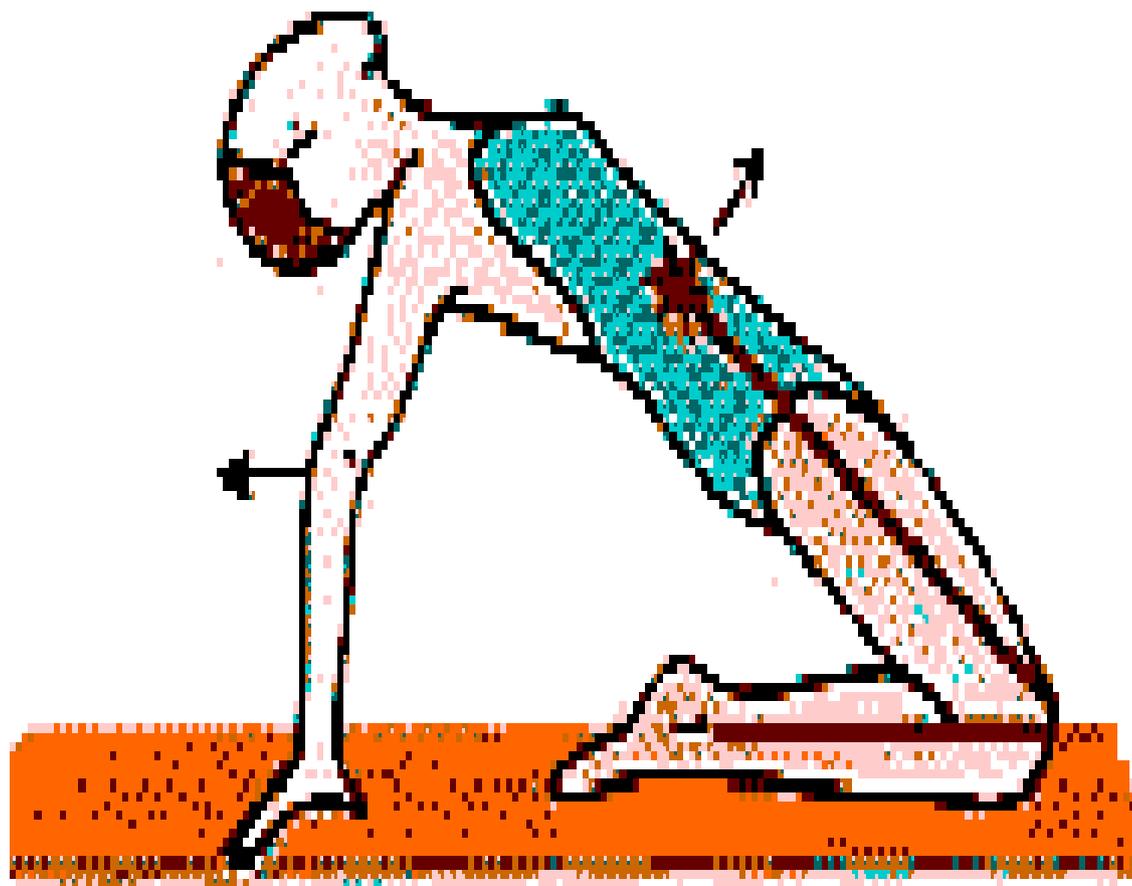


# MUSCLES IMPORTANTS A ETIRER :

- Psoas,
- Droits antérieurs quadriceps,
- Ischios-jambiers, mollets,
- adducteurs,
- Pelvis-trochantériens,
- Epaules et région thoracique,
- Parties hautes du corps.

## Maintien préparatoire





**MERCI JACKY**

**MERCI AUX PARTICIPANTS**

**PROFITEZ DE L'APNEE**

**ET SURTOUT SOYEZ PRUDENTS**

