

Abdominaux Hypopressifs

Utilité : Renforcer la sangle abdominale pour soulager les lombalgies et faciliter la digestion

Ce sont des contractions réalisées dans la physiologie musculaire sans recrutement des autres parties du corps. Il n'y a aucunes contre indications à leur réalisation tant que l'on respecte les principes de base

- ❑ respiration abdominale
- ❑ sans douleur

La respiration abdominale : elle va se réaliser en trois phases

- ❑ 1- Inspiration : On prend de l'air par le nez tout en gonflant le ventre
- ❑ 2- Expiration : on souffle tout l'air inspiré par la bouche en essayant de plaque le nombril contre la colonne lombaire
- ❑ 3- Apnée : à la toute fin de l'expiration et avant de reprendre de l'air on bloque la respiration en essayant de faire remonter le nombril sous les côtes (soit vers le haut)



Les contractions :

Le but est de travailler l'ensemble des muscles abdominaux , il existe donc de multiples positions. Les kinés formées pourront vous en montrer d'autres à la suite d'une prescription de votre médecin.

1 ère position :

Allongez vous sur le dos, les genoux en flexions et pieds posés à plat sur le sol, pensez à placer votre bassin en convection postérieure pour plaquer vos lombaires sur le sol. Puis commencez par respirer grâce à la respiration abdominale avec ses trois phases.



Dans un second temps vous allez pouvoir poser la paume de vos mains à plat sur vos cuisses sans mettre en tension le haut du corps, et pendant la phase d'apnée expiratoire faire une pression avec vos mains sur vos cuisses et maintenir la poussée quelques secondes.

Toujours dans la même position, vous pouvez poser la paume de la main droite sur la cuisse gauche et faire la même contraction pendant l'apnée, puis changer de côté avec donc paume de main gauche sur la cuisse droite.

2 nde position :

En position assise, sur une chaise ou assise stable, les deux pieds posés au sol, les paumes de mains posées sur les cuisses, le dos droit et le regard à l'horizon.

Sur les trois phases (inspiration, expiration et apnée expiratoire), vous pouvez venir reproduire les mêmes contractions qu'à la position précédente, soit une poussée sur vos cuisses lors de l'apnée vers le sol.

Pour compliquer un peu l'exercice, vous pouvez vous asseoir en tailleur veillant à toujours garder le dos droit et le regard à l'horizon, poser vos paumes de main sur vos genoux et toujours pendant l'apnée venir appuyer sur vos genoux.



3^{ème} position :

Debout cette fois ci, les pieds écartés largeur bassin, les genoux légèrement en flexion, les paumes de mains sur les cuisses en veillant à garder la point des doigts entre les cuisses et les poignets vers l'extérieur (cf photo précédente). Puis pendant l'apnée vous pouvez appuyer sur vos cuisses et essayer d'envoyer vos coudes vers le dehors.

4^{ème} position :

En position de quatre pattes, les paumes de mains posées au sol avec les doigts vers l'intérieur, les genoux un peu écartés. Comme toujours, on reprend les trois phases de la respiration sur plusieurs cycles respiratoires puis pour corser un peu l'exercice vous pouvez tenter d'enfoncer vos paumes de main dans le sol tout en étirant vos coudes vers l'extérieur pendant l'apnée.



Rappels et Mise en garde :

Ce document est un support de rappel d'exercices conseillés lors d'une consultation, il ne se substitue pas à des séances de kiné prescrites par un médecin.

Si lorsque vous réalisez les postures vous avez des douleurs, il se peut que les mouvements ne soient pas correctement fait ou que vous ayez d'autre problèmes articulaires ou musculaires, dans ce cas il sera nécessaire de consulter un praticien.

Lors des respirations il se peut que vous présentiez des signes d'hyperventilation (surtout au début), dans ce cas vous pouvez alterner une respiration hypopressive avec une respiration normale pour ne pas faire de malaise et au fil du temps vous pourrez enchaîner deux ou trois respirations !

La contraction qui est a réaliser sur la phase d'apnée ne doit pas excéder les 10s, et doit être progressive. Au début $\frac{3}{4}$ s c'est déjà super.