



MEDI-STRETCH-CONCEPT®

1. MEDI-STRETCH-TEST®

Le/la participant/e apprend à faire une analyse de la flexibilité musculaire avec des moyens simples. Chaque muscle du corps devrait avoir une longueur optimale c.a.d. que le muscle devrait être ni trop court, ni trop long. C'est, entre autres un facteur important pour que l'appareil locomoteur fonctionne bien, reste en bonne santé, ou, s'il est malade, qu'il guérisse bien. D'autre part, la flexibilité musculaire doit être optimale pour chaque sport et discipline sportive. Par exemple, un gymnaste doit être plus souple qu'un footballeur. Si un muscle est trop court, différents problèmes peuvent apparaître et, par la suite, provoquer des douleurs et diminuer la performance. Si un muscle est trop long, il n'a pas assez de tonus et a donc moins de force. Les articulations sont moins bien stabilisées, ce qui peut aussi provoquer des douleurs. Lors du MEDI-STRETCH-TEST, on tient également compte de la constitution corporelle, de la situation articulaire (hypomobilité, hypermobilité), de la statique du corps, ainsi que la flexibilité des structures neuro-méningées.

2. EXERCICES D'ETIREMENT MUSCULAIRE

Dans la deuxième partie du cours, pratiquement tout ce qui touche au domaine du stretching sera présenté et nous en discuterons. Comment étirer les muscles? Quelles sont les bonnes positions de stretching? Quels sont les avantages et les inconvénients des différentes techniques d'étirement? L'entraînement de la flexibilité lors de raccourcissements musculaires structurels, d'après le MEDI-STRETCH-TEST, sera expliqué. Si l'étirement est indiqué, quels muscles sont sollicités et comment faire un étirement avant une compétition? Comment et combien de temps faire du stretching après une compétition? Quand ne fait-on pas d'étirements? Quand et comment doit-on faire du Stretching lors de différentes pathologies? Quand et comment mobilise-t-on les structures neuro-méningées? Des exercices d'auto-mobilisation d'articulations hypomobiles seront également montrés.

Plus de deux cents exercices de Stretching efficaces vous sont proposés - intégralement consignés dans un dossier format A4. Les positions initiales et finales sont décrites et présentées à l'aide de photographies.

Vous pouvez copier ces feuilles et les donner à vos patients pour qu'ils puissent faire les exercices chez vous au cabinet/centre ou chez eux à la maison.

En plus, vous recevrez un DVD montrant les exercices.



INCLUS

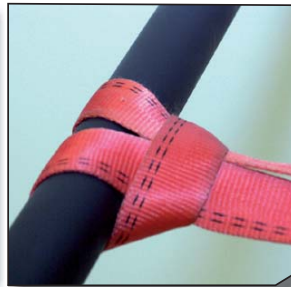


MEDI-ACADEMIE
STAT TOP
A05 ISCHIO-JAMBIERS GAUCHE, DISTAL
Stretching statique des muscles ischio-jambiers gauches, distal couché sur le dos, avec lanière

Position initiale



Fixation sur une poignée de porte



Fixation sur une barre

Anatomie



Déconseillé en cas de :

- Sciatalgie aiguë
- Claquage musculaire au stade aigu
- Genou recurvatum

En cas de douleurs :

Douleurs provoquées par le nerf sciatique dans la jambe et la fesse :
 - Si vous savez que vous souffrez, d'une sciatalgie, d'une protrusion ou d'une hernie discale avec des irradiations dans la jambe faites l'exercice très doucement ou en gardant le genou en flexion

Dans le bas du dos :

- Parlez-en à votre physiothérapeute

Si la jambe s'endort lors de l'exercice :

- Continuer l'exercice car ce n'est pas grave

Position d'étirement

La lanière est fixée au talon



Fixation de la lanière

Le genou droit est tendu et repose décontracté sur le sol

Garder le genou tendu en poussant avec la main et ne pas tendre le genou par les muscles de la cuisse

Descendre avec tout le corps dans cette direction pour augmenter l'intensité de l'étirement

Le dos est à plat et ainsi non sollicité

Pour augmenter l'intensité :

1. Plier le genou gauche
2. Descendre avec le corps et s'éloigner de l'attache de la lanière
3. Pousser avec la main gauche pour retendre le genou

Position incorrecte



Le genou droit n'est pas tendu



Le genou gauche n'est pas tendu



La lanière appuyée sur le tendon d'Achille

Dosage

Intensité	Durée	
	Droite	Gauche
Commencer à tirer gentiment pour arriver à une très grande tension avec une légère douleur	x 60 sec par jour durant mois	x 60 sec par jour durant mois
	Ensuite une fois toutes les 4 semaines pour entretenir	

© copyright 2008 by Daniel Griesser, 1009 Pully, www.medi-academie.ch

Lieu du cours : MEDI-ACADEMIE Sàrl,
Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours : 1 journée de 9h à 18h

Dates des cours : Di 21.11.2010
Di 29.05.2011

(Les deux cours sont identiques)

Prix: CHF 350.- tout compris : Cours, matériel, certificat, les 200 exercices A4, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



INCLUS