



Posturologie et pratique cycliste

Cécile Graziani, Ostéopathe D.O
Maison médicale, 13 rue des écoles, Grabels

Prévenir les maux à vélo

- ▶ Échauffement
- ▶ Blessures courantes
- ▶ Bonne position à vélo
- ▶ Étirements

COMMENT L'ÉCHAUFFEMENT PRÉVIENT LES PATHOLOGIES ?

L'éveil musculaire comporte différentes étapes:

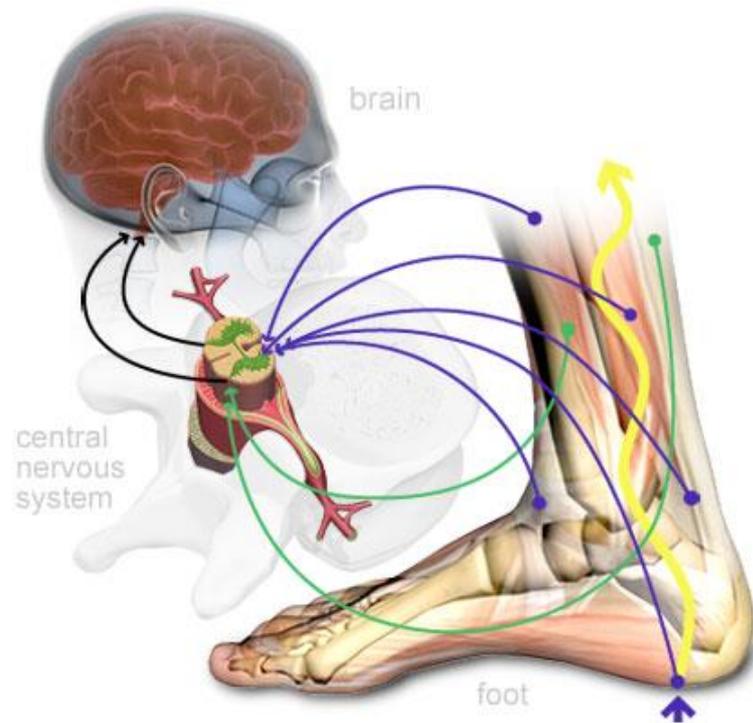
- ▶ une mobilisation du diaphragme
- ▶ une mobilisation des articulations
- ▶ une accélération du rythme cardiaque



Montée du corps en Température
Réveil des capteurs proprioceptifs

Capteurs proprioceptifs

Ensemble de capteurs dans les muscles et les tendons qui nous renseignent en permanence sur la position de notre corps.



Principales pathologies

- ▶ Entorses
- ▶ Déchirures
- ▶ Contractures
- ▶ Blocage articulaire

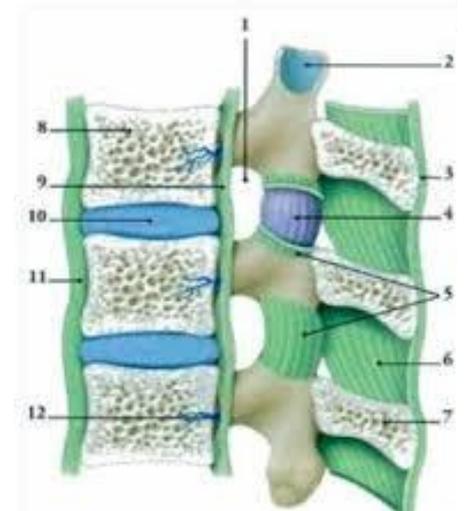


Blocage articulaire

- ▶ Capteurs proprioceptifs mal renseignés (surprise)
- ▶ DIM (déplacement intervertébral mineur)
- ▶ Tension musculaire (peut amener jusqu'à la contracture)
- ▶ Accumulation de DIM



Blocage : lumbago, torticolis...



Rituel d'échauffement

1 – Friction des poignets



2 – Friction des coudes



Rituel d'échauffement

3 – échauffement cervical



4 – échauffement des épaules



Rituel d'échauffement

5 – échauffement dorsal



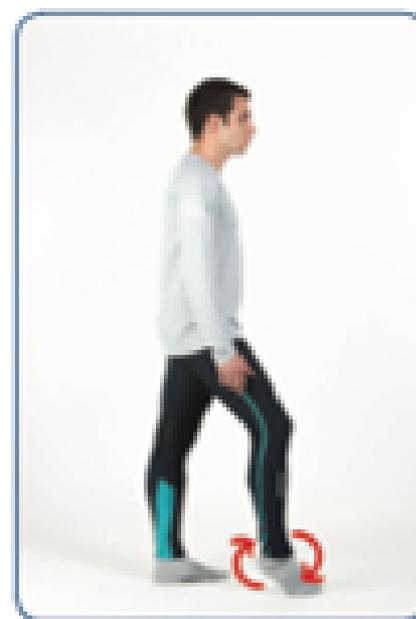
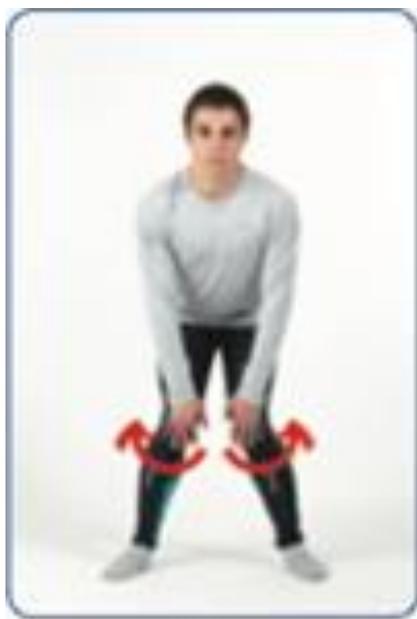
6 – échauffement des hanches



Rituel d'échauffement

7 – échauffement des genoux

8 – échauffement des chevilles



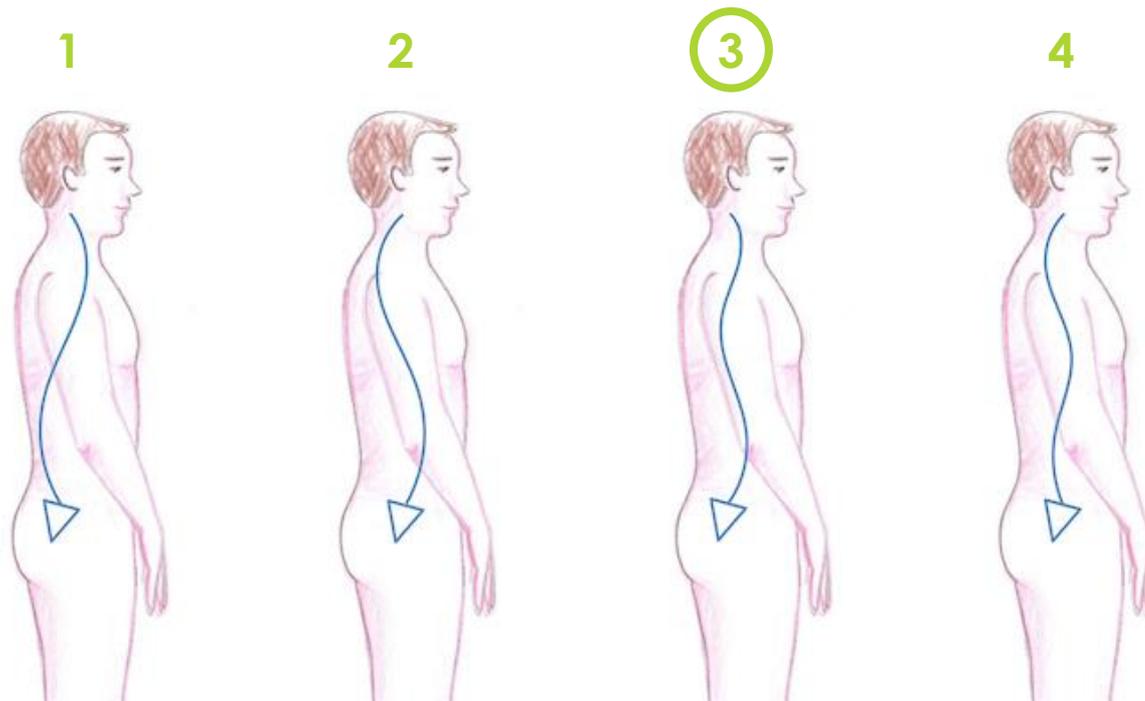
Rituel d'échauffement

9 – échauffement en triple flexion

10 – auto-grandissement



Courbures naturelles du corps



LES COURBURES PHYSIOLOGIQUES : L'ÉCONOMIE POSTURALE

3 courbures:

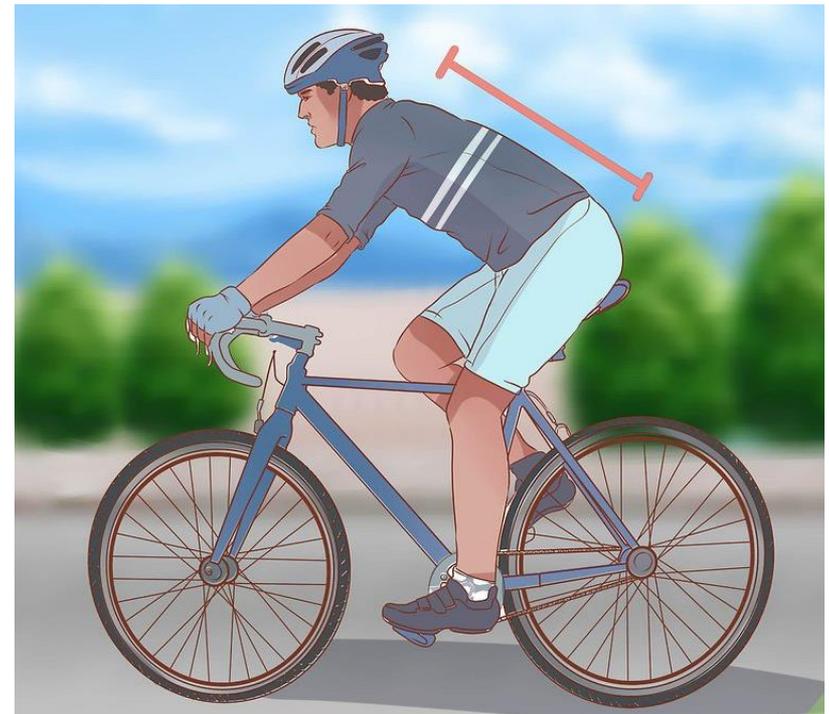
- ▶ 1 lordose cervicale (creux) + 1 lordose lombaire (creux)
- ▶ 1 cyphose dorsale (arrondi)

Conserver et essayer de respecter ses courbures physiologiques c'est se protéger par économie rachidienne



Bonne posture

- ▶ Garder le dos droit, plat
- ▶ Repartir le poids sur les bras en légère flexion
- ▶ Garder buste et tête vers le haut
- ▶ Changer de position et d'angle avec le haut du corps



Position de la selle

- ▶ Dans la position où la pédale est au plus près du sol, le genou doit être légèrement plié 15 à 20 degrés
- ▶ La selle peut-être penchée en avant si douleurs périnéales notamment chez les femmes
- ▶ Lorsque les manivelles sont à l'horizontale la rotule doit être alignée avec la tête du premier métatarsien



Renforcement musculaire

► Gainage ventral et latéral



► Exercice du pont



Abdominaux
Fessiers
Grands dorsaux
Ischios-jambiers
Quadriceps

Tendinite rotulienne

- ▶ Lésion du tendon quadricipital au niveau de la pointe de la rotule
- ▶ La douleur s'installe progressivement, augmente lors des efforts
- ▶ Traitement : repos, genouillère, strapping
- ▶ Prévention : reculer et remonter la selle ou réduire la longueur des manivelles

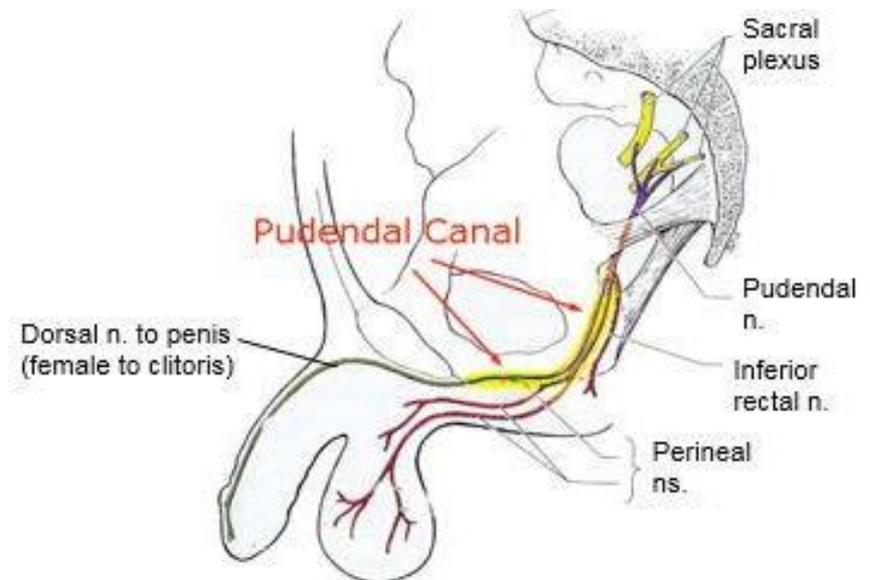


Compression du nerf pudendal

- ▶ Douleur périnéales sur le vélo
- ▶ Troubles urinaires, sexuels, paresthésies, brûlures
- ▶ Favoriser les selles larges
- ▶ Diminuer les sorties



- ▶ Anti-inflammatoires
- ▶ Infiltration
- ▶ Chirurgie



Le feu aux pieds

- ▶ Causé par la congestion du réseau veineux plantaire
- ▶ Entraîne des douleurs (brûlures)
- ▶ Aggravé par la chaleur
- ▶ Supprimer les compressions par chaussettes ou chaussures

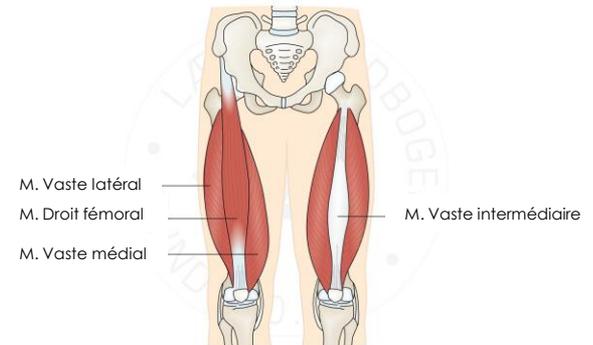


Marcher
Tremper ses pieds



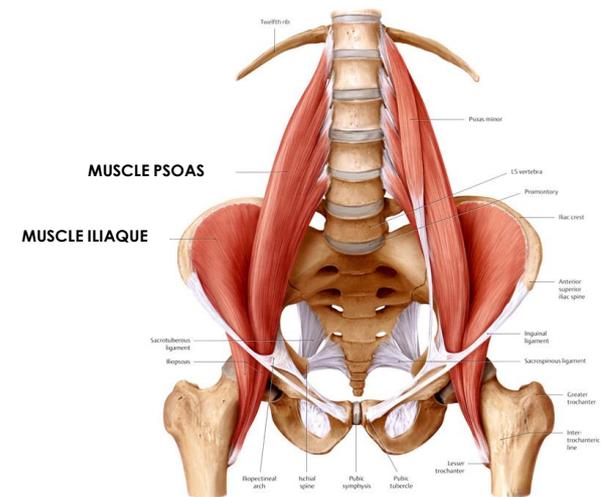
Étirements du quadriceps

- Debout, une main en appui, l'autre saisit la cheville et emmène le genou en flexion
- L'autre jambe est légèrement fléchie
- Pour plus de tension on essaie d'accoler les deux genoux



Étirements du psoas

- ▶ Le psoas est un muscle s'insérant sur les lombaires, passe dans l'aîne, fusionne avec le muscle iliaque pour s'insérer sur le fémur.
- ▶ En fente avant, le genou arrière est posé au sol, on amène la hanche vers l'avant et le bas.



Étirements des ischios-jambiers

- ▶ Muscles postérieurs de la cuisse, ils s'insèrent sur l'ischion puis sur le tibia ou le péroné.
- ▶ Allongé sur le dos, les jambes collées au mur

