

Cahier du participant

pour le WEBINAIRE en direct :

La méthode pour se dévoûter et se libérer des douleurs cervicales

pour de bon

*même si ça fait longtemps qu'on a un mode
de vie sédentaire et une mauvaise posture*

Par **Marina Shemetova**

Ergothérapeute et coach en yoga postural

2023

Ce document est VOTRE cahier du participant.

Je l'ai créé pour vous aider à être plus attentif durant le webinaire et à mieux intégrer l'information.

Si vous avez la possibilité, imprimez-le afin de l'avoir pour la conférence !

Mes conseils pour tirer un maximum de profit de la conférence.

Vous avez décidé de suivre le webinaire et je vous félicite car vous allez découvrir le corps humain comme vous ne l'avez jamais vu avant ! Je vais partager avec vous, en exclusivité, les fruits de mes recherches et de mon expérience professionnelle et personnelle au sujet du travail postural sérieux et en profondeur dans le but de gérer les douleurs posturales efficacement et sur le long terme !

Avant de démarrer la formation, je vous invite à vérifier les points suivants :

- ☐ **J'ai répondu aux 3 premières questions préparatoires de ce cahier**
- ☐ **Je suis installé(e) confortablement dans un endroit calme**
- ☐ **J'ai imprimé le cahier du participant**
- ☐ **J'ai préparé un stylo pour prendre en notes de ce qui me paraît important et noter mes questions pour Marina**
- ☐ **J'ai fermé toutes les applications susceptibles de ralentir ma connexion internet** (Skype, Facebook, Messenger et tous les autres sites qui pourraient me ralentir et me déconcentrer)
- ☐ **J'ai préparé de quoi m'hydrater pour garder un haut niveau de concentration**
- ☐ **J'ai éteint mon téléphone pour ne pas être distrait(e) par les notifications**
- ☐ **Je suis enthousiaste et j'ai libéré suffisamment d'espace dans mon cerveau pour apprendre des nouvelles choses passionnantes au sujet du corps humain !**

AVANT LE WEBINAIRE

Faites cette réflexion avant le webinaire afin de vous y préparer mentalement et retirer le maximum de bienfaits !

- 1) Quels **symptômes vous font souffrir le plus** actuellement et croyez-vous que la posture ait un impact sur votre posture ?
Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?

[À vous de compléter](#)

- 2) Pourquoi ce serait-il important pour vous d'améliorer votre posture et de vous libérer des douleurs y reliées ? Comment vous-sentiriez-vous ? Quelles activités cela vous permettrait-il d'effectuer ?

[À vous de compléter](#)

- 3) Dressez la liste des stratégies, thérapies, exercices (etc.) que vous avez déjà testés jusqu'à présent. Gardez cette liste à portée de la main durant l'auto-webinaire, cela vous permettra de réfléchir aux raisons possibles pour lesquelles ces stratégies ont pu ne pas donner de résultats sur le long terme et de choisir les stratégies plus efficaces et plus adaptées à vous dans le futur.

[À vous de compléter](#)

DURANT LE WEBINAIRE

- 1) Parmi les symptômes dont je (Marina) souffrais, est-ce qu'il y en a que vous reconnaissez chez vous ?
Lesquels ?**

À vous de compléter :)

- 2) Dans mon cas, mes symptômes ont eu un impact sur ma vie sociale et la réalisation de mes futurs projets
(heureusement la situation a fini par se résoudre !!)... et vous ?**

À vous de compléter

- 3) Quelles sont les 3 facteurs principaux qui créaient et aggravaient mes douleurs cervicales, migraines, raideurs à la mâchoire, nausées, reflux et acouphènes ?
(Le fameux « cercle vicieux »)**

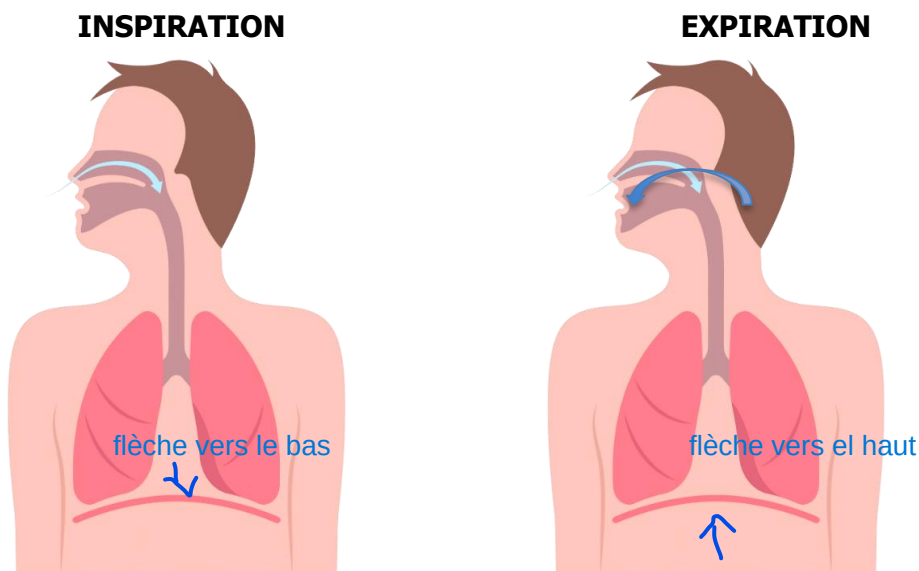
- 1) Hyperventilation
- 2) Syndrome croisé supérieur
- 3) Je faisais les exercices qui aggravait mes douleurs en croyant "bien faire"

4) Effectuer des exercices c'est très important pour le maintien d'une bonne santé... Néanmoins, dans mon cas, les exercices aggravaient mes symptômes ... Pour quelles raisons ? Nommez 2 causes

Je ne tenais pas compte de ma mauvaise posture en faisant les exercices et cela ne faisait qu'aggraver les symptômes (car à l'effort la tension augmente)

Je ne tenais pas compte de ma respiration, donc j'hyperventilais encore plus à l'effort ce qui aggravait les symptômes

6) Comment bouge le diaphragme lorsqu'on respire de la bonne façon ? (Indiquez par les flèches sur les schémas)



7) C'est quoi la différence entre la respiration ventrale et la respiration abdomino-diaphragmatique ?

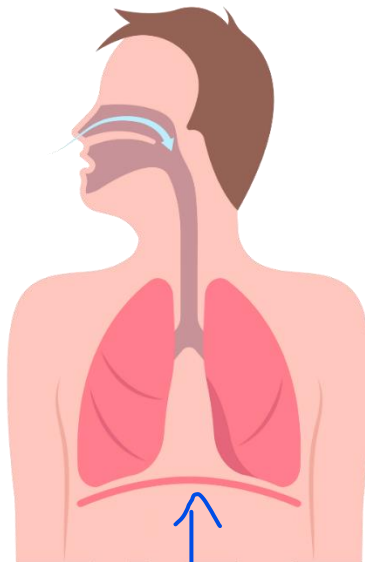
Ventrale: le ventre gonfle uniquement

Abdomino-diaphragmatique: mouv dans toutes les directions

**8) C'est quoi le nom de la « mauvaise » respiration ?
Encerclez la bonne réponse :**

- a) Costale
- b) Accessoire bonne réponse
- c) Complémentaire

9) Comment bouge le diaphragme sur l'INSPIRATION quand on adopte cette mauvaise respiration ? (Indiquez par une flèche sur le schémas) Pourquoi c'est mauvais ?



Lorsqu'on a une respiration accessoire, sur inspiration le diaphragme monte au lieu de descendre.

Ceci vient de pair avec une contraction excessive des muscles accessoires respiratoires et un excès de tension permanente se crée au niveau du haut du corps

10) Décrivez les deux déformations que subit la colonne cervicale en présence du syndrome croisé supérieur.

Au niveau des cervicales basses - perte de la courbure naturelle

Au niveau des cervicales hautes: hyperextension

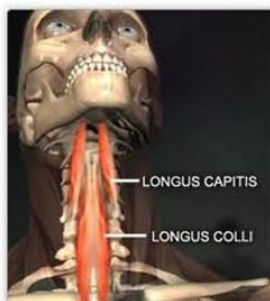
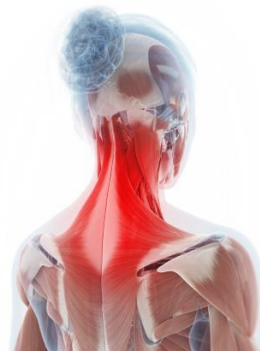
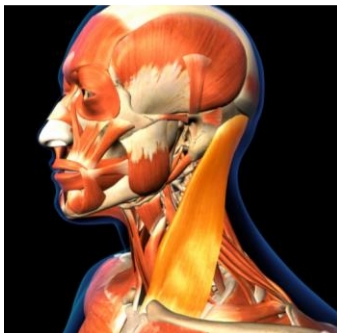
11) Nommez au moins 2 muscles FACILITÉS et 2 muscles INHIBÉS quand on a le syndrome croisé supérieur.

FACILITÉS

Trapèzes sup.
angulaire (élevateur de
la scapula),
Sterno-cléido-mastoïdien
petit pectoral
sous-occipitaux

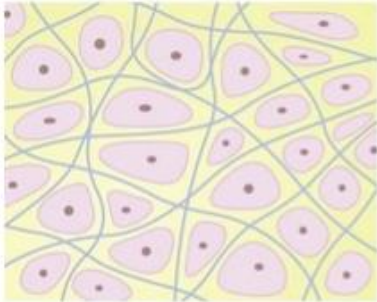
INHIBÉS

fléchisseurs profonds du cou
trapèze inférieur
dentelé antérieur



12) Dans le carrée de droite, dessinez la déformation que subit le tissu derrière le cou quand la tête est déplacée vers l'avant.

TISSUS SAIN



TISSUS DÉFORMÉ



13) De quelle façon cette déformation (que vous avez représentée dans la question précédente) peut contribuer (ou aggraver) les acouphènes ou les vertiges ?

14) Après ce premier exercice (exercice de base pour le syndrome croisé supérieur !), COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ? Avez-vous des questions pour moi au sujet de ce premier exercice ? Si oui, écrivez-les dans le chat !

[Il s'agit de l'exercice des tractions cervicales](#)
[À vous de compléter](#)

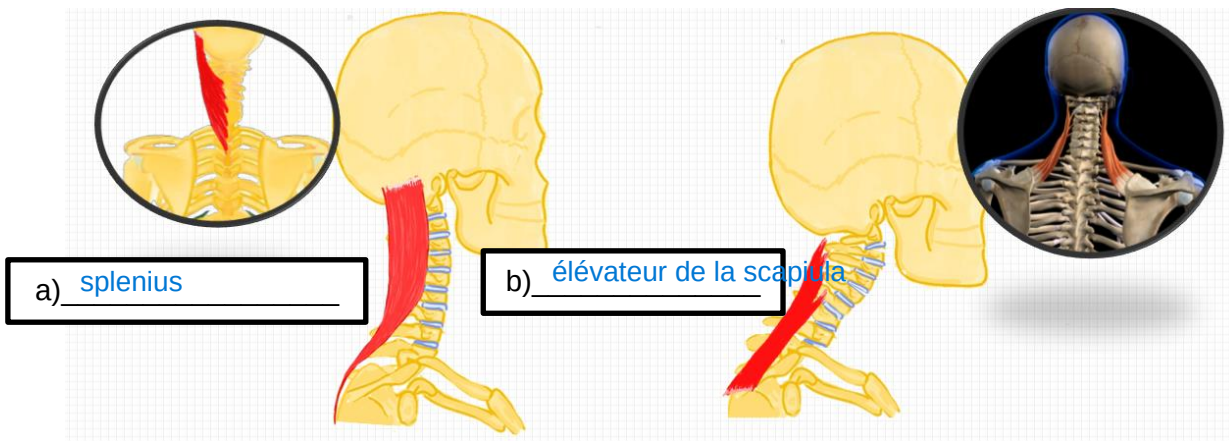
15) Quand on fait une analogie avec l'autoroute, qu'est-ce qui se passe au niveau de notre corps quand on prend « le mauvais chemin » pour soutenir la tête ?

On fait un "détour"; on prend un chemin plus long qui use plus de ressources et de matériaux

16) Quel muscle le corps utilise pour « tenir la tête droite » lorsque notre corps prend...

Le bon chemin

Le mauvais chemin



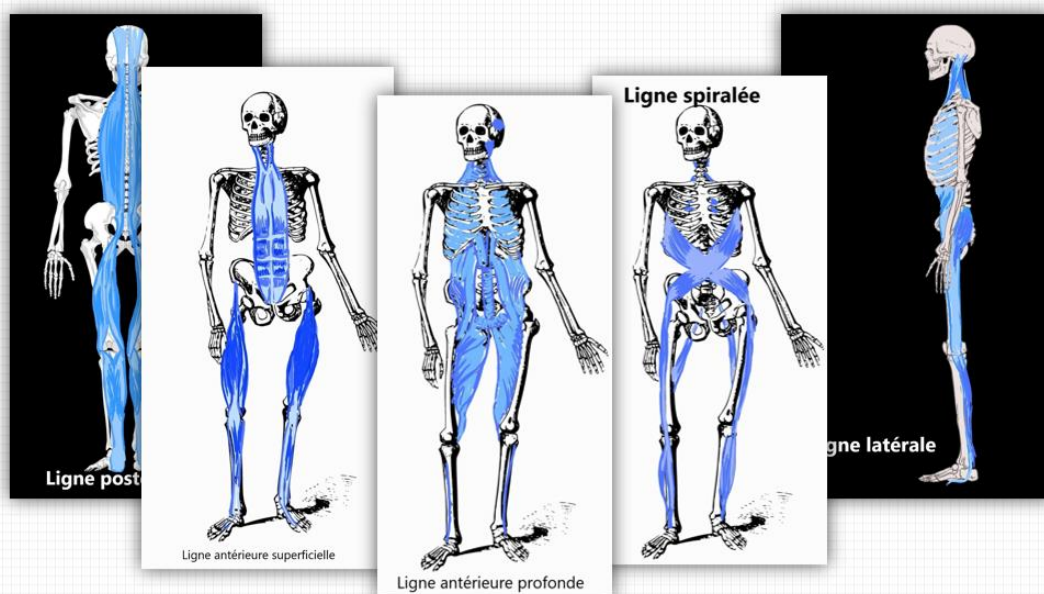
17) Pourquoi quand on utilise le muscle b) pour soutenir la tête – c'est mauvais ?

c'est un muscle qui a des points d'attache instable . tire omoplate vers le haut
se surcontracte

18) Compléter la phrase suivante au sujet des chaînes myofasciales :

Une chaîne myofasciale c'est - les structures de notre corps telles que les muscles, les tendons, les ligaments, les capsules articulaires (etc.) qui sont connectées par un seul gros morceau de tissus conjonctif appelé le fascia. Les structures d'une chaîne travaillent souvent en collaboration lorsqu'on fait un mouvement ou lorsqu'on maintient une position. Un problème à une extrémité de la chaîne à un impact sur l'autre extrémité de la chaîne.

Les chaînes myofasciales (selon Thomas Myers)



19) Quelles sont les limites des techniques de relâchement ? Pourquoi elles fonctionnent rarement sur le long terme ?

tant que la source de la tension est là, les "barrières", les raideurs et les tensions vont toujours se reformer

20) Malgré le fait que les techniques de relâchement seules ne sont pas suffisantes pour se libérer des douleurs sur le long terme, elles sont tout de même, importantes surtout combinées à la respiration ! Complétez la phrase :

Les techniques de relâchement et de respiration apaisent le système nerveux sympathique et rendent notre corps plus disponible pour les futurs apprentissages.

21) Complétez la phrase au sujet des chaînes myofasciales (analogie avec une tente) :

Si nous faisons une analogie entre le corps humain et la tente, on a les points d'ancrage (les tiges et les piquets) qui doivent être stables.

Entre les piquets, le fascia doit être étiré de façon égale.

22) Nommez au moins 3 parties du corps dont la STABILITÉ EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE :

Pieds

Bassin

Ceinture scapulaire

Mains

23) Avec les connaissances que vous avez maintenant, selon vous, pourquoi les techniques que vous avez testées jusqu'à présente ont pu ne pas donner de résultats sur le long terme ?

À vous de compléter

24) Comment vous-sentez-vous après cet exercice de relâchement pour le trapèze ? Avez-vous des questions au sujet de cet exercice ? Écrivez votre question dans le chat si c'est le cas !

[Il s'agit de l'exercice de relâchement du trapèze](#)

25) Enfin, le dernier exercice magique bien mérité, puisque vous vous êtes bien rendus jusqu'à la fin du webinaire ! Bravo !!! Comment vous-sentez-vous après ce dernier exercice ?

Je vous remercie infiniment d'avoir visionné le webinaire !

J'espère au plus profond de moi vous avoir apporté des informations de qualité qui vous permettront de gérer les douleurs d'une façon plus durable et retrouver un corps en meilleure santé

(pour vous... et pour vos proches !)

Marina Shemetova

Ergothérapeute et coach en yoga postural

2023