

Méthode LLC

(Lordose Lombaire
Contrôlée)



Méthode LLC

(Lordose Lombaire
Contrôlée)

Technique de protection individuelle du dos

Appliquer la méthode LLC au quotidien protège votre dos en toutes situations. Utilisée chez vous ou sur votre lieu de travail, la méthode LLC permet d'adopter les comportements de vigilance corporelle.

Méthode LLC

2

- En position debout 3
- En enroulement lombaire 4
- La lordose lombaire contrôlée 5
- La technique lordose lombaire contrôlée 6
- Les différentes positions 7

Méthode LLC

En position debout



Pour une personne de 72 kg, la pression discale (L5/S1) est de **50 kg/cm²** en position debout.



À garder en mémoire

Le Dr Alf NACHEMSON a déterminé à travers ses recherches les différentes pressions que subit le disque L5/S1 en fonction de nos postures.

La référence : on commence à abîmer son disque à partir de 500 kg/cm² de pression.



Méthode LLC

En enroulement lombaire

Comparatif des pressions discales en enroulement lombaire :



- **550 kg/cm²**
À vide sans port de charge
- **750 kg/cm²**
Pour un poids de 25 kg
- **1 tonne/cm²**
Pour un poids de 55 kg





Méthode LLC

La lordose lombaire contrôlée

Comparatif des pressions discales en LLC :



→ **220 kg/cm²**

À vide

→ **460 kg/cm²**

Avec un poids de 55 kg



En pratique

L'haltérophile utilise cette position pour pouvoir soulever la charge sans se faire mal.

Méthode LLC

La technique lordose lombaire contrôlée

1

Déverrouiller les genoux

Déverrouiller les genoux relâche les muscles postérieurs des cuisses et facilite la bascule du bassin.



2

Creuser le bas du dos

Creuser le bas du dos permet d'être sur un trépied de protection, de répartir les pressions entre le disque et les articulaires postérieures.



3

Rentrer le ventre

Rentrer son ventre stabilise et protège la colonne vertébrale.



Méthode LLC

Comparatif des différentes positions

1. Enroulement lombaire

- Le mouvement part des épaules
- Hyperpression discale
- Douleurs à long terme

2. Verticalité

- Le mouvement part des genoux
- Protection du dos
- Pas adaptable dans toutes les situations
- Énergivore

3. Lordose lombaire contrôlée

- Le mouvement part du bassin
- Protection du dos
- Adaptable dans les toutes les situations
- Prévient les pathologies lombaires



Enroulement lombaire



Astuce

- En enroulement lombaire, les doigts s'écartent dès que l'on se penche vers l'avant.
- En lordose lombaire contrôlée, les doigts restent en contact.

Verticalité

2



Lordose Lombaire Contrôlée

3

