



MÉTHODE (LORDOSE LOMBAIRE CONTROLÉE) LLC

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.

En position debout	14
En enroulement lombaire	15
La lordose lombaire contrôlée	16
La technique lordose lombaire contrôlée	17
Les différentes positions	18

MÉTHODE LLC

EN POSITION DEBOUT



POUR UNE PERSONNE DE 72 KG, LA PRESSION DISCALE (L5/S1) EST DE 50 KG/CM² EN POSITION DE DEBOUT.



À GARDER EN MÉMOIRE

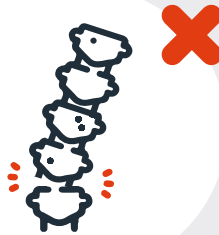
- Le Dr Alf NACHEMSON a déterminé à travers ses recherches les différentes pressions que subit le disque L5/S1 en fonction de nos postures.
- **La référence : on commence à abîmer son disque à partir de 500 kg/cm² de pression.**



MÉTHODE LLC

EN ENROULEMENT LOMBAIRE

Comparatif des pressions discales en enroulement lombaire :



550 KG/CM²
À VIDE, SANS
PORT DE CHARGE.



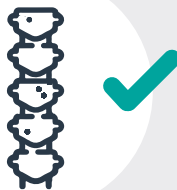
750 KG/CM²
POUR UN POIDS
DE 25 KG



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 55KG



EN PRATIQUE

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



MÉTHODE LLC

LA TECHNIQUE LORDOSE LOMBAIRE CONTRÔLÉE

Décomposition des 3 actions de la LLC

1 DÉVERROUILLER LES GENOUX



EN PRATIQUE

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

2 CREUSER LE BAS DU DOS (BASCULE DU BASSIN)



EN PRATIQUE

- 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



EN PRATIQUE

- 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 les 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



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.

1 ENROULEMENT LOMBAIRE



VERTICALITÉ 2



LORDOSE LOMBAIRE CONTRÔLÉE 3

