

## Rapport Idiag Spine Check

123456, 01.01.2000

Date d'évaluation: 01.01.2023 09:00

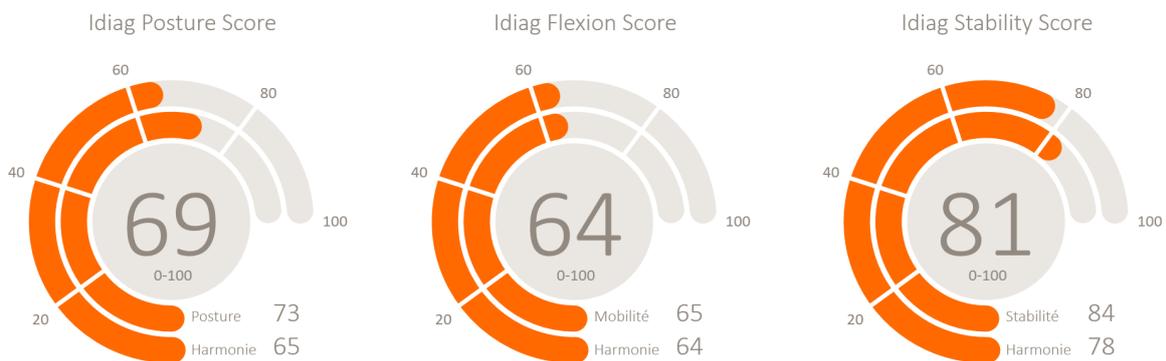
Idiag M360 est un scanner du dos précis et sans radiation qui génère un modèle 3D de votre colonne et fournit ainsi une base pour un traitement du dos individuel.

### Posture



### Idiag Spine Score

L'Idiag Spine Score, mesuré par l'Idiag M360, compare votre dos à un groupe de référence sain. Plus la valeur est élevée et plus la concordance avec le groupe de référence est grande. A l'inverse, un score faible indique une faible concordance.



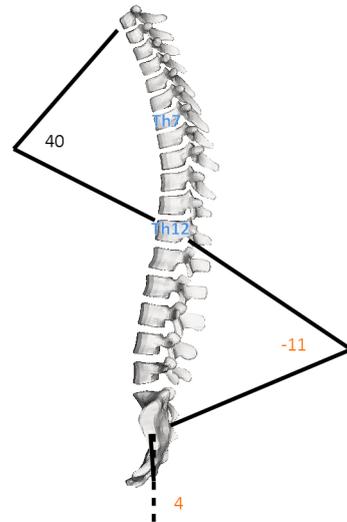
L'Idiag Posture Score comprend deux composantes : la posture et la l'harmonie. La posture observe la position des vertèbres. L'harmonie considère l'interaction des vertèbres entre elles.

L'Idiag Flexion Score comprend deux composantes : la mobilité et l'harmonie. La mobilité considère la capacité fonctionnelle de votre colonne en flexion. L'harmonie regarde comment les vertèbres interagissent entre elles pour produire une flexion.

L'Idiag Stability Score comprend deux composantes : la stabilité et l'harmonie. La stabilité observe la stabilité des vertèbres lorsqu'elles sont soumises à une charge. L'harmonie considère l'interaction des vertèbres entre elles.

## Posture debout - vue régionale

Toutes les valeurs en degrés [°]

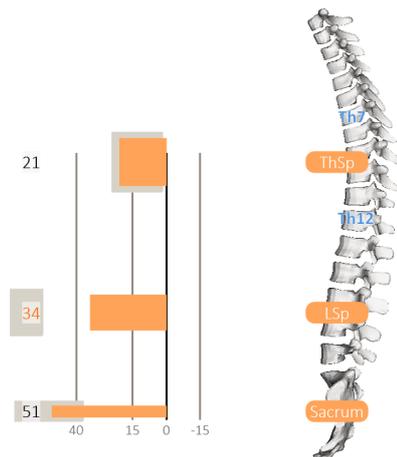
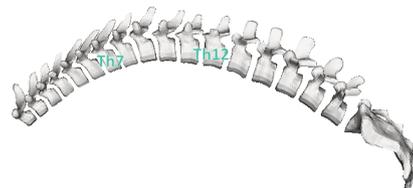


- ⊕ Cyphose thoracique normale 3D
- ⊖ Rachis lombaire plat
- ⊖ Inclinaison du bassin vers l'arrière

## Mobilité (Flexion) - vue régionale

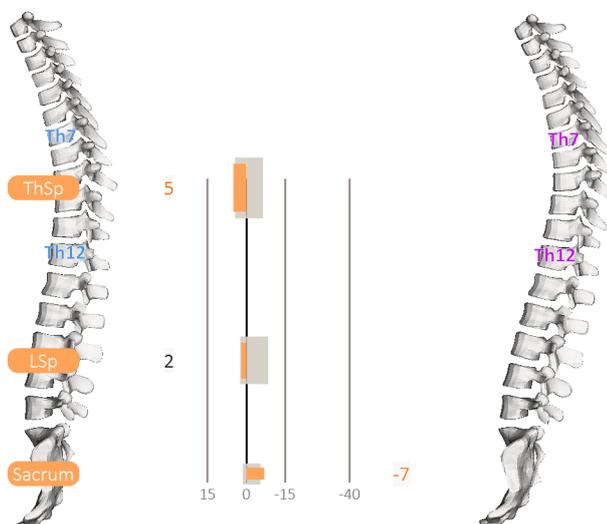
Toutes les valeurs en degrés [°]

- ⊕ ADM normale de la colonne thoracique
- ⊖ hypomobilité du rachis lombaire
- ⊕ ADM normale de la hanche



## Stabilité (Test de Matthiass) - vue régionale

Toutes les valeurs en degrés [°]

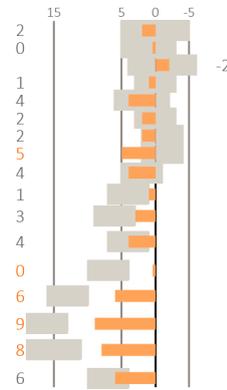
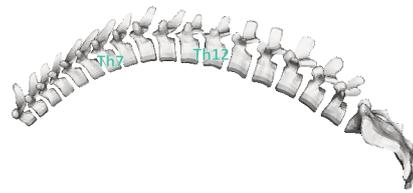


- ⊕ Bonne capacité posturale au niveau de la colonne lombaire
- ⊖ Capacité posturale faible au niveau du sacrum/ des hanches

## Mobilité (Flexion) - vue segmentaire

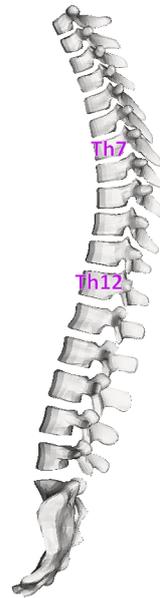
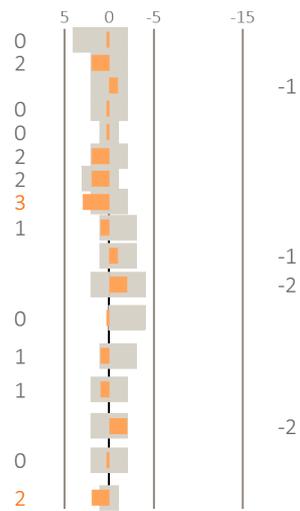
Toutes les valeurs en degrés [°]

- ⊕ répartition uniforme de l'ADM entre les segments



## Stabilité (Test de Matthiass) - vue segmentaire

Toutes les valeurs en degrés [°]



- ⊕ Capacité posturale avec stabilisation segmentaire



## Plan d'entraînement

Planche abdominale statique		
	<p>Position de départ :</p> <p>Mettez-vous à quatre pattes et prenez appui sur les avant-bras. Allongez les jambes vers l'arrière, l'une après l'autre. Jambes, bassin et torse sont alignés. Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne. Le regard est dirigé vers le sol. Tirez le nombril vers la colonne vertébrale et serrez les abdominaux.</p>	
	<p>Exécution :</p> <p>Maintenez la position. Serrez les abdominaux et les fessiers, afin d'éviter tout risque d'hyperlordose durant l'exercice.</p>	
Sets: 3	Durée: 30 sec	Paramètres:

Superman en position debout		
	<p>Position de départ :</p> <p>Debout, pieds écartés largeur des hanches. Les genoux sont légèrement fléchis. Le buste est légèrement penché en avant. Les bras sont tendus à hauteur des oreilles. Les pouces sont orientés vers le haut. Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Serrez les abdominaux. Conservez cette position pendant toute la durée de l'exercice.</p>	
	<p>Mouvement :</p> <p>Battez des bras symétriquement de haut en bas. Maintenez la tension de base dans la musculature des bras et du tronc.</p> <p>Simplification :</p> <p>Appuyez le fessier contre un mur. Effectuez les mouvements de bras plus lentement.</p> <p>Difficultés supplémentaires :</p> <p>Effectuez les mouvements de bras plus rapidement.</p> <p>Variation :</p> <p>L'exercice peut également être réalisé à genoux, sur un ballon de gymnastique ou allongé sur un tapis.</p>	
Sets: 3	Répétitions: 30	Paramètres:



# IDIAG

## Enroulement à genoux avec un seul bras



Position de départ :  
Mettez-vous à genoux.  
Le buste est légèrement penché en avant.  
Un bras est fléchi dans le dos, l'autre est plié sur le côté.  
Conserver l'angle de flexion des genoux pendant toute la durée de l'exercice.  
Mouvement :  
En expirant, enroulez le buste vers l'avant, de la tête vers le bas.  
En inspirant, déroulez de bas en haut.  
À la moitié des répétitions, changez de bras.

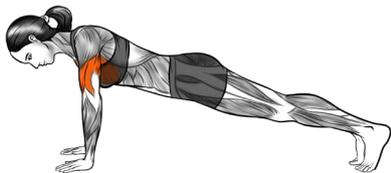


Sets: 3

Répétitions: 15

Paramètres:

## Pompes



Position de départ:  
En position à quatre pattes, reposez-vous sur les mains.  
Tendez une jambe après l'autre vers l'arrière.  
Les jambes, le bassin et le haut du corps forment une ligne.  
Tenez le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale.  
Regarde le sol. Tirez le nombril vers la colonne vertébrale et tendez les muscles du tronc.



Mouvement:  
Inspirez lorsque le corps est abaissé vers le sol en pliant les bras jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol. Expirez lorsque la position initiale des bras étirés est repris. Le corps est toujours tenu droit afin que les fesses ne soient pas relevées ou que les hanches soient abaissées.  
Simplification:  
Posez vos genoux sur le sol pour que le poids soit réparti entre vos mains et vos genoux.

Sets: 3

Répétitions: 10

Paramètres:



Aquaman à genoux		
	<p>Position de départ :</p> <p>Mettez-vous à genoux.</p> <p>Le buste est légèrement penché en avant.</p> <p>Les bras, près du corps, sont pliés à 90°.</p> <p>Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>Conservez l'angle de flexion du genou, pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Mouvement :</p> <p>En expirant, tendez les bras, en diagonale, vers le haut sans relâcher la tension dans le dos (bras et buste sont alignés).</p> <p>En inspirant, ramenez les bras dans leur position de départ, tout en resserrant les omoplates.</p> <p>Variation :</p> <p>L'exercice peut également être réalisé debout, sur un ballon de gymnastique ou allongé sur un tapis.</p>	
		
Sets: 3	Répétitions: 15	Paramètres:

Enroulement du RD à genoux		
	<p>Position de départ :</p> <p>Mettez-vous à genoux.</p> <p>Le buste est légèrement penché en avant.</p> <p>Les bras sont croisés sur la poitrine.</p> <p>Conservez l'angle de flexion du genou, pendant toute la durée de l'exercice.</p> <p>Mouvement :</p> <p>En expirant, enroulez le rachis dorsal vers l'avant, de la tête vers le bas.</p> <p>En inspirant, déroulez lentement.</p>	
		
Sets: 3	Répétitions: 15	Paramètres:



# IDIAG

## Aquaman sur le ventre



Position de départ :  
Allongez-vous sur le ventre.  
Le nombril est rentré, le pubis plaqué au sol.  
Le buste est légèrement relevé.  
Les bras, près du corps, sont pliés à 90°.  
Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne.  
Le regard est dirigé vers le sol.



Les pieds restent toujours en contact avec le sol.  
Conserver cette position pendant toute la durée de l'exercice.  
Mouvement :  
En expirant, tendez les bras devant soi, sans relâcher la tension dans le dos (bras parallèles au sol).  
En inspirant, ramenez les bras dans leur position de départ, tout en resserrant les omoplates.  
Le buste reste légèrement relevé, pendant toute la durée de l'exercice.

Variation :  
L'exercice peut être également réalisé debout, à genoux ou allongé sur un ballon de gymnastique.

Sets: 3

Durée: 30 sec

Paramètres:

## Révérance, debout



Position de départ :  
Tenez-vous debout, pieds largeur des hanches.  
Les genoux sont légèrement fléchis.  
Le buste est légèrement penché en avant.  
Les bras sont croisés sur la poitrine.  
Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne.  
Conservez l'angle de flexion du genou, pendant toute la durée de l'exercice.



Mouvement :  
Amenez le buste vers les genoux.  
Le mouvement s'opère uniquement à partir de l'articulation de la hanche. Le dos reste en position neutre.

Simplification :  
Appuyez le fessier contre un mur.

Sets: 3

Répétitions: 20

Paramètres:



## Rotation sur le dos



Position de départ : Mettez-vous sur le dos. Pliez le genou droit, par dessus la jambe gauche. Fixez la jambe droite, à l'aide de la main gauche. Le bras droit est étiré transversalement vers le haut. Le regard suit la main droite.

Exécution :

Maintenez la position. Respirez profondément. Changez de côté, après avoir respiré ainsi plusieurs fois.

Sets: 1

Durée: 15 sec

Paramètres:

## Balance à quatre pattes



Position de départ :

Mettez-vous à quatre pattes.

Les bras sont écartés largeur des épaules, et à 90° par rapport au sol.

Les coudes sont tendus.

Les cuisses sont écartées largeur du bassin, et à 90° par rapport au sol.

Le regard est dirigé vers le sol.

Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne.

Mouvement :

Tout en inspirant, allongez une jambe et, en diagonale, le bras correspondant.

En expirant, joignez le coude au genou.

Exécutez l'exercice aussi lentement et de manière aussi contrôlée que possible. Changez de côté après chaque répétition.

Sets: 3

Répétitions: 10

Paramètres:



# IDIAG

## Appui des avant-bras, avec extension des jambes



Position de départ :  
Mettez-vous à quatre pattes et appuyez-vous sur les avant-bras.  
Reculer un peu les genoux en arrière, pour agrandir l'angle du bassin.  
Maintenez la nuque dans le prolongement de la colonne.  
Le regard est dirigé vers le sol.



Tirez le nombril vers la colonne vertébrale et serrez les abdominaux.  
Mouvement :  
Allongez les jambes à tour de rôle.  
Serrez les muscles du tronc et du bassin, afin d'éviter tout risque d'hyperlordose durant l'exercice.

Sets: 3

Répétitions: 10

Paramètres:

## Fentes



Position de départ:  
Debout, regardez droit devant vous et avancez généreusement d'un pied. Pliez le genou tendu et transférez le poids du corps sur la jambe avant.  
Mouvement:  
Abaissez lentement la fente avec le dos droit jusqu'à ce que le genou arrière soit juste au-dessus du sol ou le touche légèrement. Le genou avant doit être directement au-dessus de la cheville. Revenez lentement à la position de départ et changez de jambe.

Sets: 3

Répétitions: 15

Paramètres:

## Extension RL sur le dos



Position de départ :  
Enroulez le tapis de gymnastique.  
Mettez-vous sur le dos, de manière à ce que le tapis enroulé se trouve sous le rachis lombaire. Les bras sont tendus sur le côté. Les paumes sont tournées vers le haut. Les yeux sont fermés. Tous les muscles sont détendus.

Exécution :  
Maintenez la position.  
Respirez profondément.

Variation :  
On peut remplacer le tapis enroulé par un ballon Redondo.

Sets: 1

Durée: 30 sec

Paramètres: