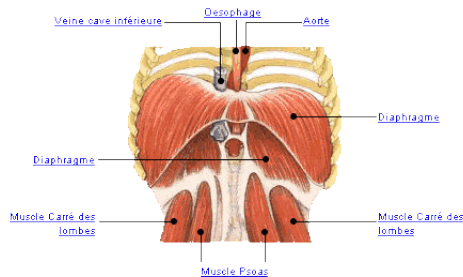


Muscle vedette: le diaphragme

Article publié le 29 octobre 2016



<https://www.doctissimo.fr/html/sante/atlas/fiches-corps-humain/region-diaphragmatique.htm>

Cette coupole qui tapisse le bas de la cage thoracique fait la séparation entre le foie. L'estomac et les intestins et les poumons. Le tube digestif et l'aorte (artère principale du cœur) passent au travers du diaphragme et le rôle de celui-ci est de participer principalement pour la respiration et de masser les organes internes de l'abdomen. Lors de l'inspiration, ce muscle se contracte et s'abaisse pour faire rentrer l'air dans les poumons et se relâche pour l'expulser. Il y a 3 phases à la respiration complète: abdominale, costal et claviculaire. Les bébés ont un peu plus de respiration abdominale et les femmes en ont une plus claviculaire (principe du port du corset).

Notre gestion du stress (l'impression de retenir notre souffle), les chocs émotionnels, fumer et nos tensions dans le cou causent des raideurs dans le diaphragme et l'empêchent de bien se contracter. On verra apparaître des problèmes d'épaules parce la cage thoracique ne bougera plus efficacement et le corps doit compenser par les muscles accessoires comme les scalènes, des problèmes d'intestin comme des ballonnements, de la constipation et du reflux gastrique, de la fatigue à cause d'un effort supplémentaire pour respirer, un souffle plus court et des palpitations cardiaques. Si on veut aller plus loin, les piliers du diaphragme sont attachés au niveau lombaire et la tension peut provoquer de l'usure et de l'arthrose des vertèbres de même qu'une hernie discale (une des causes).

Ce que je fais pour le traiter? Je vais masser chaque coupole avec du palpé-roulé tout en engageant la mobilité de la cage thoracique. Ensuite, je vais provoquer un effet de pompage pour augmenter tranquillement l'amplitude de la respiration. C'est bien de terminer avec l'étirement des piliers du diaphragme pour soulager les douleurs lombaires. Comme vous savez maintenant, le psoas est aussi responsable des douleurs au dos et ce n'est pas tout le monde

qui aime se faire toucher l'abdomen. Je vais plutôt le proposer dans des cas de reflux gastriques ou des douleurs récalcitrantes au dos.

De votre côté, vous pouvez réapprendre à respirer. La technique de respiration complète est enseignée en yoga. On s'assoit confortablement avec le dos droit et on ferme les yeux. On gonfle notre ventre à l'inspiration, on monte la respiration au niveau de la cage thoracique en augmentant le volume de notre cage thoracique et on essaie de pousser les clavicules vers le haut. On fait une pause. En expirant, on descend les clavicules, on contracte la cage thoracique et on dégonfle le ventre. La durée idéale est de 5 minutes, 3 fois par jour. Aussi, la pratique du sport comme la course permet d'augmenter notre capacité respiratoire en plus de la contrôler.

Inspirez et expirez....