



# 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
<b>La technique lordose lombaire contrôlée</b>	<b>17</b>
Les différentes positions	18

# MÉTHODE LLC

EN POSITION DEBOUT



POUR UNE PERSONNE DE 72 KG, LA PRESSION DISCALE (L5/S1) EST DE 50 KG/CM<sup>2</sup> EN POSITION DE DEBOUT.



## À GARDER EN MÉMOIRE

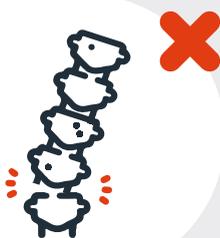
- Le Dr Alf NACHEMSON a déterminé à travers ses recherches les différentes pressions que subit le disque L5/S1 en fonction de nos postures.
- **La référence : on commence à abîmer son disque à partir de 500 kg/cm<sup>2</sup> de pression.**



# MÉTHODE LLC

## EN ENROULEMENT LOMBAIRE

Comparatif des pressions discales en enroulement lombaire :



**550 KG/CM<sup>2</sup>**  
À VIDE, SANS  
PORT DE CHARGE.



**750 KG/CM<sup>2</sup>**  
POUR UN POIDS  
DE 25 KG



**1 TONNE/CM<sup>2</sup>**  
POUR UN POIDS  
DE 55 KG



# MÉTHODE LLC



## LA LORDOSE LOMBAIRE CONTRÔLÉE

Comparatif des pressions discales en LLC :



**220 KG/CM<sup>2</sup>**  
À VIDE



**460 KG/CM<sup>2</sup>**  
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

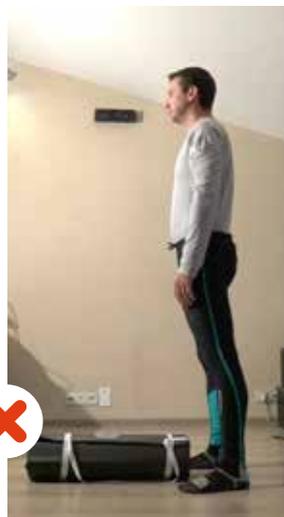
- Le mouvement part du bassin
- Protection du dos
- Adaptable dans les toutes les situations
- Prévient les pathologies lombaires



#### 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 CONTROLÉE 3

