

Les muscles du dos

FICHES MUSCLES 2

Un réseau de muscles aux rôles complémentaires, pas un seul « muscle stabilisateur ».

Érecteurs du rachis : tenir, étendre et incliner

Ce groupe comprend principalement l'iliocostal, le longissimus et l'épineux. Les faisceaux parcourent l'arrière du tronc avec des attaches sur le bassin, les vertèbres et les côtes selon leur niveau. Leur action bilatérale favorise l'extension ; une action asymétrique peut participer à l'inclinaison. Ils travaillent aussi pour maintenir le tronc ou freiner un mouvement sous l'effet de la gravité [12].

Multifides : contrôler les segments

Ces faisceaux profonds relient des vertèbres sur plusieurs niveaux. Ils contribuent à l'extension et au contrôle segmentaire ; leur géométrie autorise aussi une contribution à la rotation. Leur rôle n'est pas de rester contractés constamment. Une étude sur des efforts de rotation résistée a observé des répartitions d'activité différentes chez des personnes avec et sans douleur ; ce résultat de groupe ne permet pas de diagnostiquer un élève [2].

Carré des lombes : entre bassin, lombaires et dernière côte

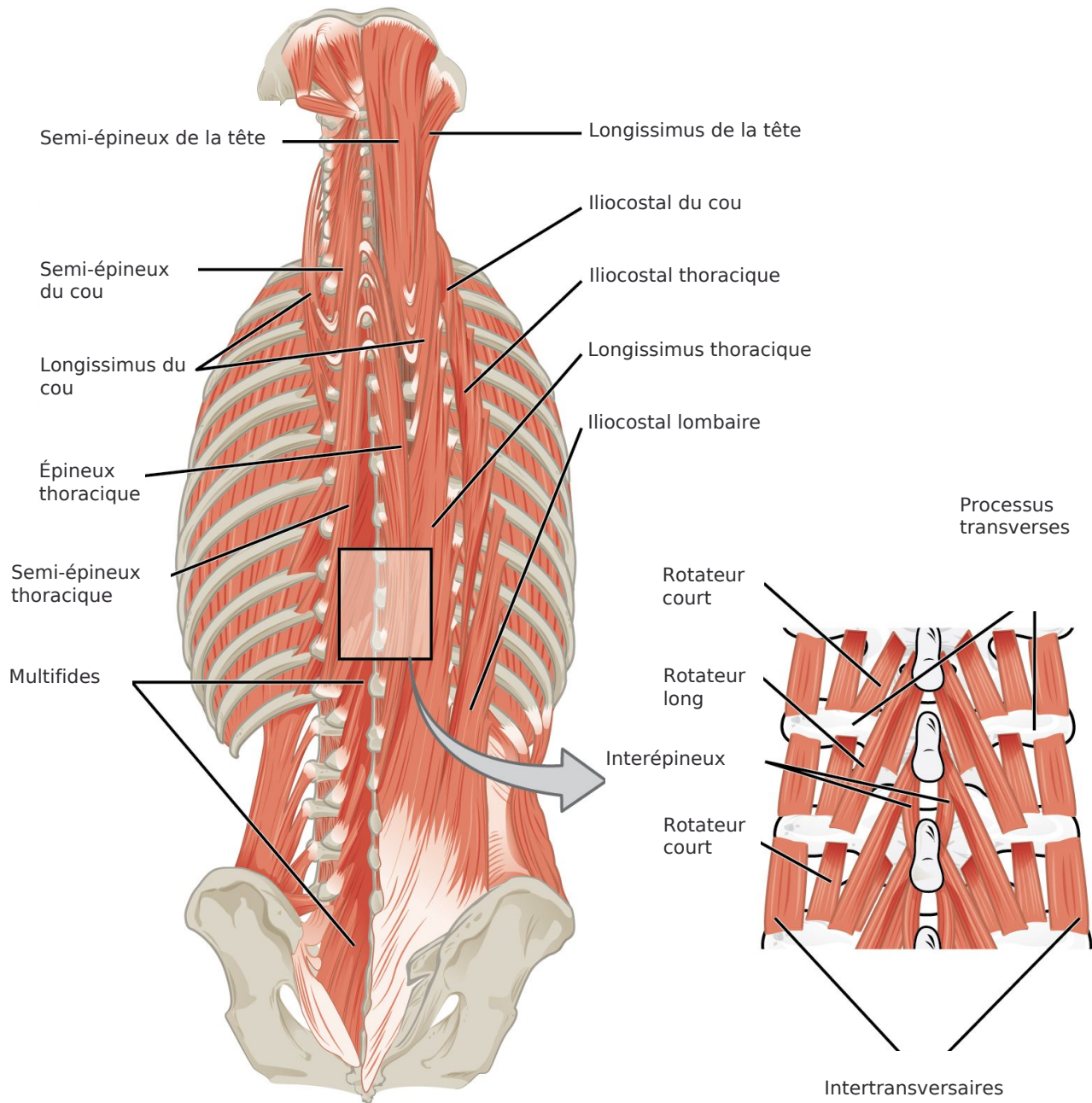
Il présente des attaches sur la crête iliaque, les processus transverses lombaires et la douzième côte. Il peut contribuer à l'inclinaison latérale et à la tenue du bassin ou de la côte selon le point relativement fixe. Son rôle est souvent présenté comme plus exclusif qu'il ne l'est : une étude anatomique et biomécanique souligne qu'il partage le travail avec les autres muscles du dos [13].

Lever un côté du bassin ou revenir d'une inclinaison n'équivaut pas à « isoler le carré des lombes ». La posture, les appuis et la charge changent sa contribution. Une tension sur le côté des lombaires ne prouve pas qu'il serait court, faible ou responsable d'une douleur.

Enseigner — Dire « reviens lentement au centre » est souvent plus opérationnel que demander de contracter volontairement un muscle profond impossible à vérifier visuellement.

Le dos : couches profondes et longitudinales

PLANCHE ANATOMIQUE • Vue postérieure

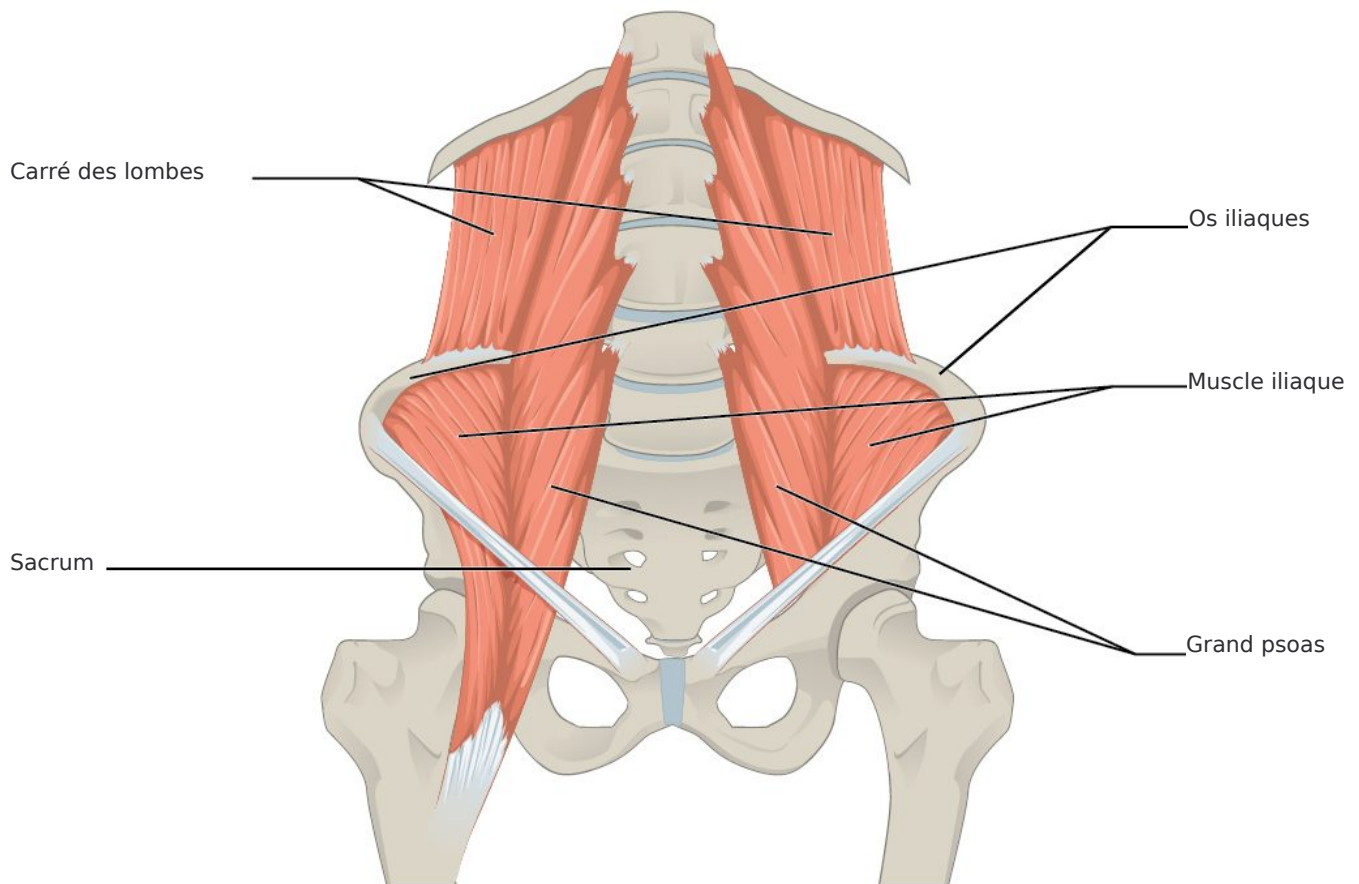


Les érecteurs du rachis regroupent notamment **iliocostal, longissimus et épineux**. Les multifides et les petits faisceaux profonds contribuent au contrôle entre les segments. Leur contribution varie avec le geste et la charge.

Illustration : OpenStax / OpenStax College, Wikimedia Commons, CC BY 3.0. Légendes françaises adaptées ; anatomie de la source conservée.

Carré des lombes, psoas et bassin

PLANCHE ANATOMIQUE • Vue antérieure des structures profondes



Carré des lombes : entre crête iliaque, processus transverses lombaires et 12e côte. Il peut contribuer à l'inclinaison et à la tenue du bassin selon les appuis.

Grand psoas et iliaque : relie la région lombaire ou le bassin au fémur et participent notamment à la flexion de hanche. Leur présence sur cette planche ne signifie pas qu'ils sont toujours la cause d'une limitation.

Illustration : OpenStax / OpenStax College, Wikimedia Commons, CC BY 3.0. Légendes françaises adaptées ; anatomie de la source conservée.

Relier dos, bras et bassin

FICHES MUSCLES 3

Les membres et la respiration modifient la tâche du tronc.

Grand dorsal, omoplate et bras

Le grand dorsal relie l'humérus au tronc par des attaches thoraciques, pelviennes et fasciales. Il agit sur le bras et peut influencer le tronc lorsque le bras prend appui. Une participation à la rotation est observée dans certains efforts résistés [3]. Le rôle change entre une torsion libre, une traction sur la barre et une suspension.

Le dentelé antérieur et le trapèze orientent et contrôlent l'omoplate lors de l'élévation du bras. Un bras qui n'atteint pas la position souhaitée peut entraîner une inclinaison ou une extension supplémentaire du tronc. Cela justifie de comparer le geste avec le bras abaissé puis levé, sans conclure immédiatement à un manque de souplesse du dos.

Fessiers, adducteurs et muscles de la hanche

Le grand fessier participe notamment à l'extension et à la rotation externe de hanche. Les moyens et petits fessiers contribuent au contrôle du bassin, en particulier sur un seul appui. Les adducteurs participent à la tenue et au déplacement des jambes. Les rotateurs de hanche accompagnent le pivot selon la position. Ces muscles aident à transférer les forces entre le sol et le tronc.

Psoas : fléchisseur de hanche, pas moteur unique de torsion

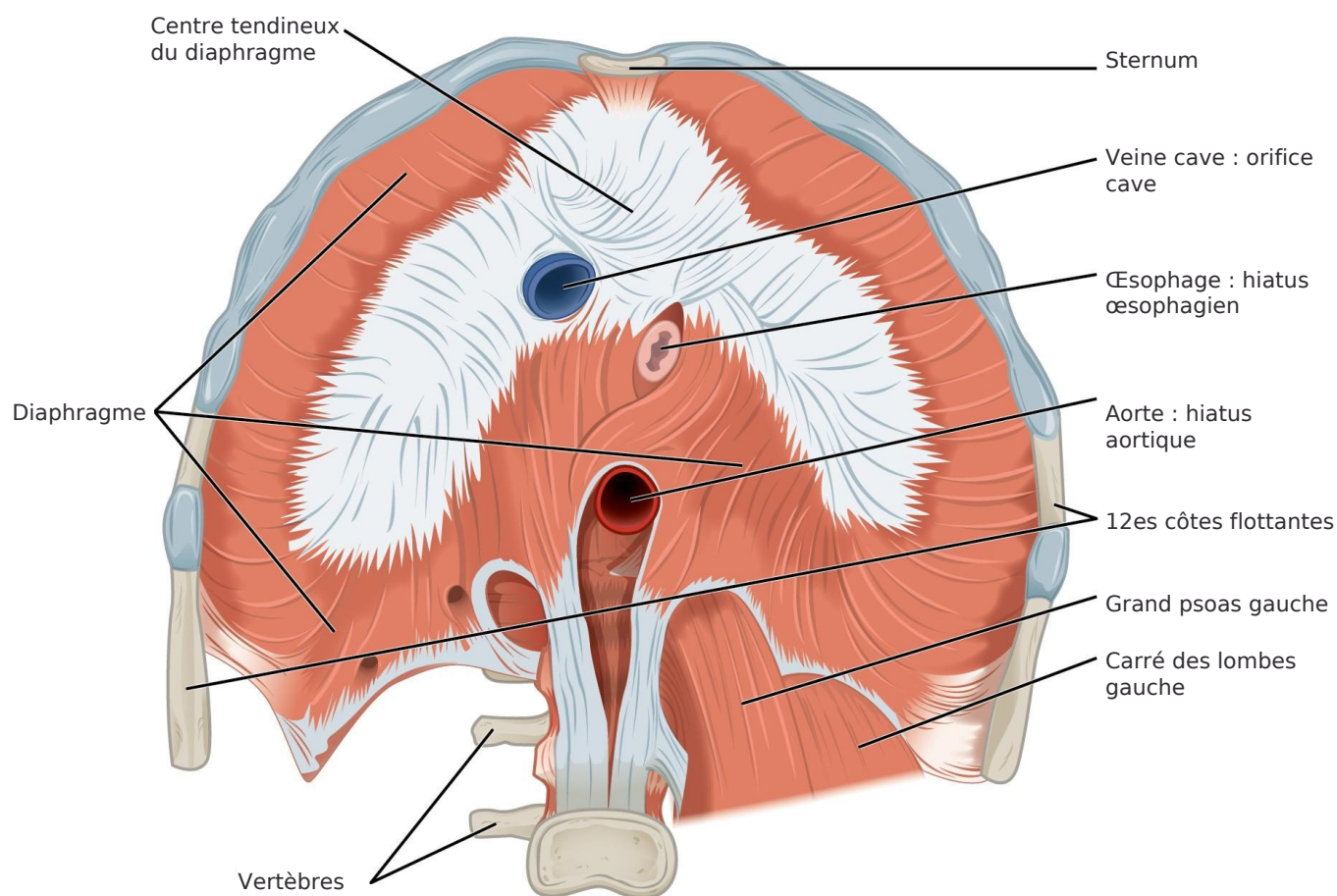
L'ilio-psoas aide à fléchir la hanche. Le psoas majeur possède des attaches lombaires ; sa contribution au rapport bassin-colonne dépend du geste. Il ne faut pas attribuer automatiquement un blocage de rotation au psoas ni chercher systématiquement à l'étirer.

Diaphragme, intercostaux et plancher pelvien

Ils participent à la respiration et à la gestion des pressions. Des études montrent une contribution posturale du diaphragme et du plancher pelvien [14,15]. Elles ne prouvent pas qu'une respiration précise garantit la sécurité. Dans ce module, garder une respiration accessible sert surtout à doser l'effort et à repérer la crispation.

Respirer : le diaphragme et ses voisins

PLANCHE ANATOMIQUE • Vue inférieure du diaphragme



Diaphragme : vue inférieure

Le diaphragme est le principal muscle inspiratoire. Les côtes, les abdominaux et les muscles posturaux se coordonnent avec la respiration. Continuer à respirer aide à doser l'effort ; cela ne garantit pas l'absence de contrainte.

Illustration : OpenStax / OpenStax College, Wikimedia Commons, CC BY 4.0. Légendes françaises adaptées ; anatomie de la source conservée.

Respiration et inclinaison douce

COMPARAISON PHOTO • Réduire le levier et doser l'effort



Sentir les côtes

Poser les mains sur les côtes basses et laisser la respiration se poursuivre. Ne pas chercher une expansion maximale.



Incliner avec les bras abaissés

Une option avec un levier plus court que le bras au-dessus de la tête. Revenir lentement, sans forcer la portée de la main.

Images de posture générées à visée pédagogique. Elles illustrent le geste ; elles ne mesurent ni l'activité musculaire ni une amplitude individuelle.