

LE CONSEIL CHIRO :

LA MARCHE

TIMOTHY VOM SCHEIDT
CHIROPRACTEUR D.C. DIBAK

La plupart des gens ne marchent **pas assez** et encore moins **correctement**. Malgré l'augmentation franche des applications présentes sur les téléphones et montres connectées rappelant qu'il faut réaliser minimum **10 000 pas/jour**, la grande majorité des gens est bien trop sédentaire et piétine souvent au lieu de bien marcher. La moyenne mondiale d'après **l'OMS** serait quand même de **15 000 pas/jour**, et en Europe ou tout du moins en France nous la tirons clairement le moyenne vers le bas !

Ce **piétinement** est en partie expliqué par le fait de marcher avec des chaussettes et chaussures sur du **bitume**, ce qui, d'après des études, **réduirait d'environ 85% les influx proprioceptifs** normalement reçus par le cerveau via les pieds.

Il est d'ailleurs à noter que de nombreuses chaussures (ni pliables, ni torsionables, trop plates, à bout trop pointu ou trop relevé, etc..) empêchent tout bonnement une bonne **mobilité du pied** et surtout des **orteils**.

L'augmentation de la taille moyenne de la population pourrait aussi participer de près ou de loin.



RÉAPPRENTISSAGE DE LA MARCHÉ :

Il faut d'abord faire **percevoir** à votre **cerveau** ce qu'il faut **corriger**.

Posez vos mains sur vos propres fesses et marchez quelques mètres comme vous marchez d'habitude.

Ceci afin de sentir qu'il n'y a pas/très peu **d'activation** de vos muscles **grands fessiers**. Ce muscle est censé être le plus **puissant** du corps et doit fonctionner à **chaque pas** pour **stabiliser** le bassin.

Ce muscle s'activant lors d'une flexion de la cuisse sur le dos, il faut donc **se redresser** sans quoi il sera impossible de faire un pas postérieur sans tomber vers l'avant.

→ **remonter votre sternum vers le plafond / imaginer un fil de marionnette au sommet du crâne qui vous tracte**

→ **Posez à nouveau vos mains sur vos fesses**

Au départ, tout en restant droit, **exagérez** le pas **postérieur** jusqu'à faire un pas de **géant**.

Le but de cet exercice est que vous perceviez la nette différence de **contraction** sous vos mains. Vous devez donc **plus pousser** derrière vous avec votre jambe (*le sternum toujours bien redressé*) mais gardez cette idée de juste pousser plus loin que vous ne le faisiez au départ

. L'être humain est une machine à **propulsion**, pas à traction. L'idée de l'exercice est de commencer à **reconnecter son cerveau** pas à pas à chaque étape de la marche.

- Tout d'abord **percevoir** qu'effectivement ses fesses se **contractent** plus/tout court
(Faites attention aux exagérations)



- Sentez que vous **tendez** maintenant le genou en arrière



- Que pour se faire, vous commencez à **utiliser l'avant de votre pied**, que cela crée un **déroulé** pour vous **propulser**



- Que ce sont particulièrement votre **gros orteil** et le deuxième qui vous **propulsent**



- Laissez-vous suffisamment de **temps** pour **percevoir chaque étape**

Assez fréquemment, ces étapes ont permis de **reconnecter le cerveau** à la partie basse du corps mais vous pouvez rester rigide du haut du corps et du tronc

- Votre corps est censé faire une **marche croisée**. Votre corps doit avoir un **mouvement pendulaire** des **membres opposés** afin d'être le plus économe possible dans les déplacements d'une part mais surtout pour **drainer** efficacement le **liquide céphalo-rachidien** (déplacement hormonal), drainer la **lymphe**, également afin de ne pas accumuler de **stress mécanique** dans des zones immobiles et pour être bien « câblé ».

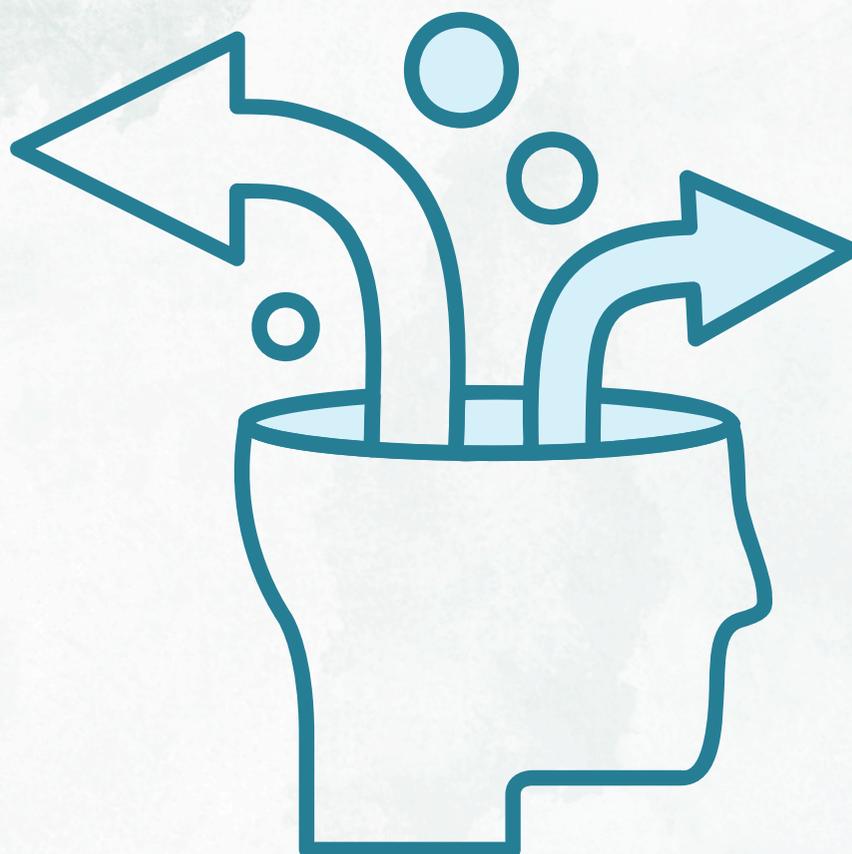


Si vous prêtez attention à la majorité des sports, tous se pratiquent avec un mouvement de **bassin et d'épaule opposé** ou presque.

L'homme est conçu sur un principe de mouvement **controlatéral**.



- Si vous avez du mal à tout de suite pratiquer la **marche croisée**, concentrez vous sur les premières étapes et oubliez pour le moment le côté pendulaire. En effet, de très nombreux patients ont énormément de mal **neurologiquement** à mettre en place une marche croisée, le but est que vous laissiez juste votre **dos** faire ce qu'il veut en gardant en tête une notion de **fluidité**.



La pratique de la marche afin de vous rééduquer est à faire **le plus possible** dès que vous y pensez et idéalement au minimum **2x10** ou **4x5 min/jour** afin de vous permettre de créer un **schéma moteur correct** et que cela s'ancre dans votre cerveau pour devenir une **habitude** automatique en quelques semaines.

