

TRAVAIL DEBOUT OU SUR BALLON



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

9 au 15 octobre 2016

LE BALLON D'EXERCICE ET SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Le ballon d'exercice est d'abord et avant tout reconnu pour améliorer la flexibilité et renforcer les abdominaux, les muscles stabilisateurs, ceux du tronc et ceux du dos. C'est que sa forme ronde et instable soumet constamment l'utilisateur à forcer pour conserver sa verticalité. Les docteurs en chiropratique sont d'ailleurs nombreux à le recommander aux personnes vivant quotidiennement avec des maux de dos.

Y recourir peut aussi grandement améliorer la posture. En s'y assoyant pour accomplir diverses tâches, la colonne vertébrale se redresse obligatoirement afin de maintenir un équilibre optimal. Chez les enfants d'âge scolaire, c'est une solution idéale pour pallier aux éternels petits dos ronds ou à la position assise avachie, molle.

Attention, toutefois. N'oublions pas que les muscles posturaux des enfants ne sont pas complètement développés. Les enseignants qui en choisissent l'emploi devraient ainsi procéder à une ou plusieurs séances d'exercices d'étirement musculaire durant la journée.

*Demandez à
votre
chiropraticien
ce qu'il vous
recommande !*



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



L'utilisation du ballon d'exercice ne devrait pas non plus être imposée : certains enfants souffrant déjà de désordres neuro-musculo-squelettiques en raison d'une scoliose, d'un port inadéquat du sac à dos, d'une mauvaise posture ou autre, pourraient ressentir des douleurs à l'utilisation du ballon. Dans ces cas, une évaluation posturale par un chiropraticien demeure fortement recommandée.

EN CLASSE ET AILLEURS

Utiliser le ballon d'exercice en classe commence à faire des petits, et un nombre toujours grandissant d'enseignants choisissent d'y avoir recours. Meilleure posture, mais aussi meilleure concentration, plus grande détente musculaire, moins de fatigue et moins de stress, s'entendent-ils tous. Dans son article du 6 avril 2009, la journaliste Isabelle Légaré, du quotidien Le Nouvelliste, avait même interrogé des élèves de sixième année à ce sujet : «Une chaise? Je trouve ça dur et inconfortable. Le ballon, c'est mou et trop hot!», admettait l'un d'entre eux.

Les élèves ne sont pas les seuls à troquer la bonne vieille chaise droite contre le siège-ballon. De plus en plus de professionnels, confinés derrière leur écran d'ordinateur pendant la majeure partie de leur journée, l'adoptent aussi au quotidien : moins dispendieux qu'une chaise de qualité supérieure et tout aussi ergonomique. De plus, il est possible d'allier longues heures de travail normalement immobiles à une certaine forme d'activité physique. Que demander de mieux ?

Considérer au préalable la forme et la force physique du sujet qui s'en sert – jeune ou moins jeune – est donc indiqué. Il sera ainsi conseillé à une personne généralement inactive de l'utiliser au départ pendant un court laps de temps plutôt que sur une période prolongée.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SIÈGE-BALLON

Choisissez la taille de ballon qui vous convient. Les adultes utilisent généralement des ballons dont le diamètre se situe entre 55 et 65 centimètres. Mesurez votre avant-bras depuis votre coude jusqu'à l'extrémité de vos doigts : cela correspond, d'ordre général, au diamètre recommandé.

Gonflez le ballon suffisamment et assoyez-vous sur le devant de ce dernier, en formant un angle d'environ 110 degrés entre votre tronc et vos cuisses. C'est ainsi, et pas autrement, que vous en retirerez le maximum de bénéfices et que, surtout, vous ne risquerez pas de vous blesser.

La position assise sur un ballon de gymnastique demande une certaine endurance musculaire. Pour éviter de surcharger les muscles, changez fréquemment de position. Effectuez des transferts de poids d'une jambe à une autre, et n'hésitez pas à vous reposer en utilisant une chaise avec dossier fixe lorsque vous vous sentez fatigué.

Source: Association des chiropraticiens du Québec | www.chiropratique.com | facebook.com/AssoDesChirosQc | [twitter .com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | bloque.chiropratique.com
Le Nouvelliste, *Ma classe, mon pupitre et mon...ballon*, par Isabelle Légaré, article publié le 6 avril 2009.
Association chiropratique canadienne | www.chiropractic.ca