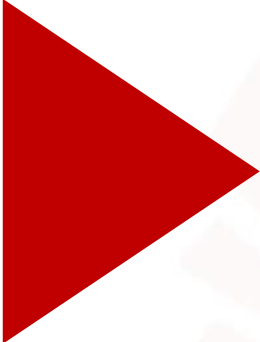


# MODULE 3: LES GESTES ET POSTURES

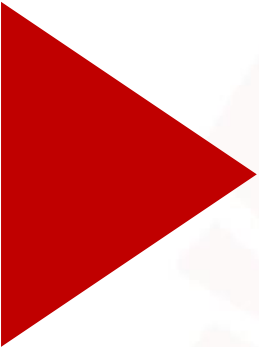


## Chapitre 3:

### LA COLONNE VERTEBRALE

- ❖ Définition
- ❖ La mobilité de la colonne
- ❖ La structure de la colonne
- ❖ Rôle des disques intervertébraux
- ❖ L'origine des douleurs du dos

École de prévention  
et de sécurité

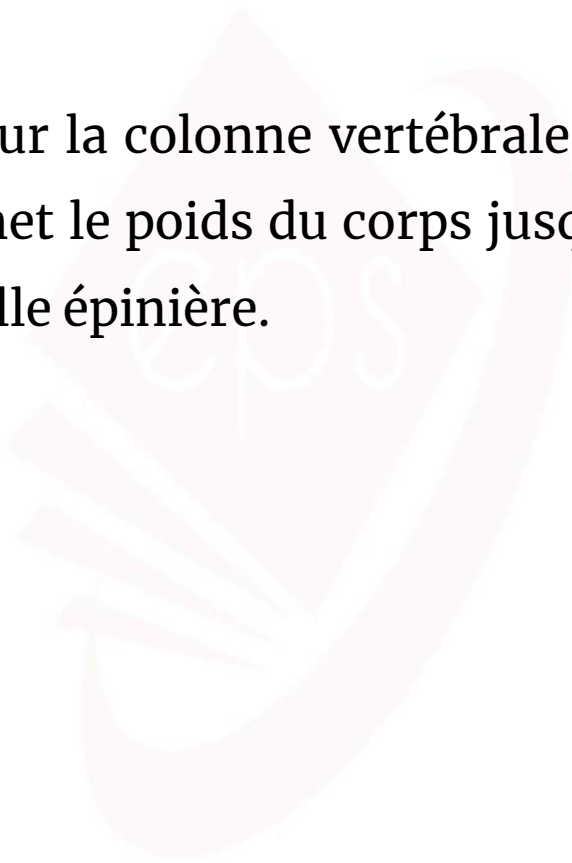


### Définition

## Chapitre 3: La Colonne vertébrale

*La colonne vertébrale est un empilement d'os articulés appelés vertèbres, elle est le support du dos.*

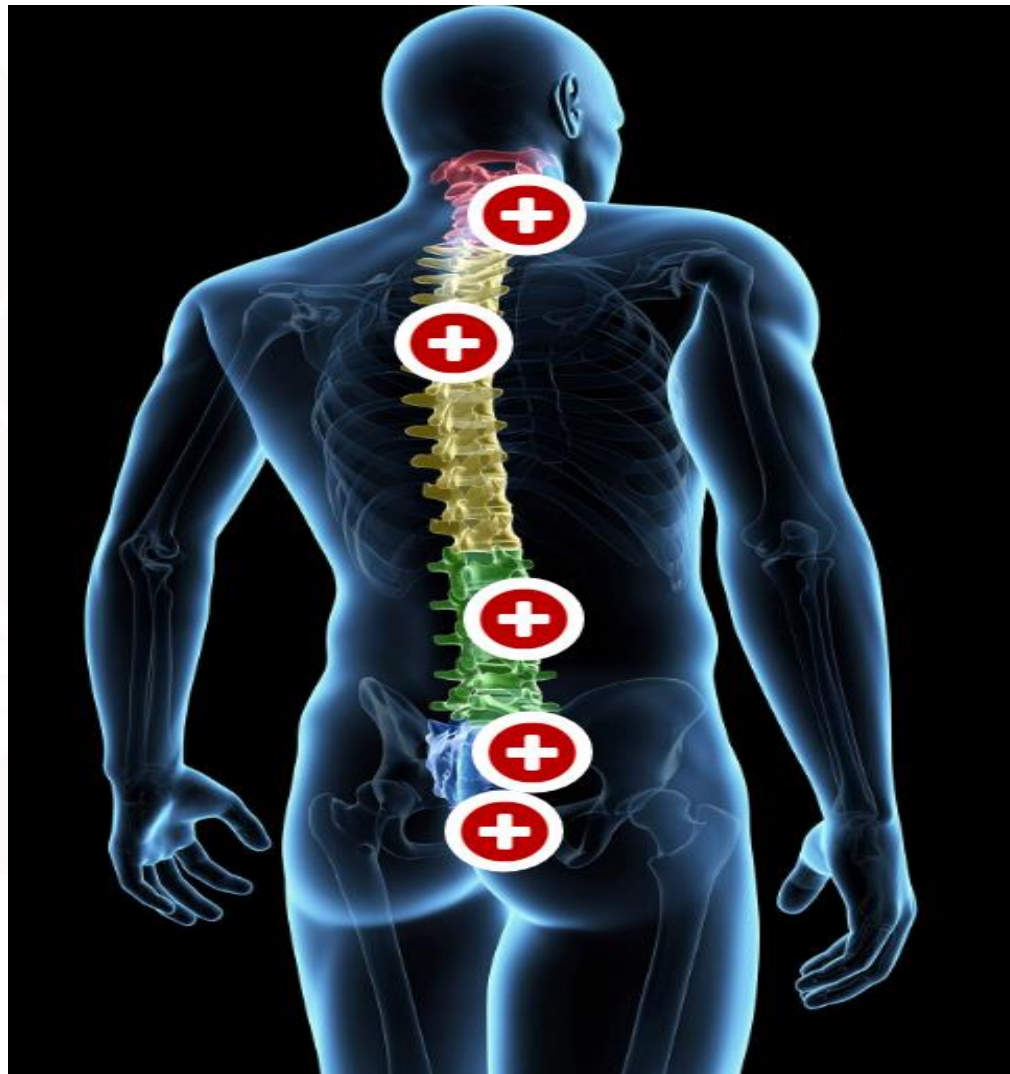
C'est sur la colonne vertébrale que sont fixées les côtes, elle supporte la tête et transmet le poids du corps jusqu'aux articulations de la hanche tout en abritant la moelle épinière.



École de prévention  
et de sécurité

# Chapitre 3: La Colonne vertébrale

## Découpe de la colonne vertébrale

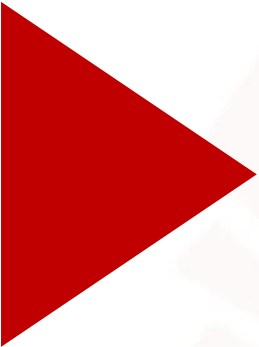


# Chapitre 3: La Colonne vertébrale



La colonne vertébrale constitue le dos, c'est l'axe central du corps.

Cette colonne vertébrale est essentielle car elle a pour fonction de permettre au corps de se mouvoir et de se maintenir, mais aussi de protéger la moelle épinière, axe vital qui dirige les influx nerveux entre le cerveau et le corps.



### **La mobilité de la colonne**

# Chapitre 3: La Colonne vertébrale



Inclinaison latérale



Flexion et extension

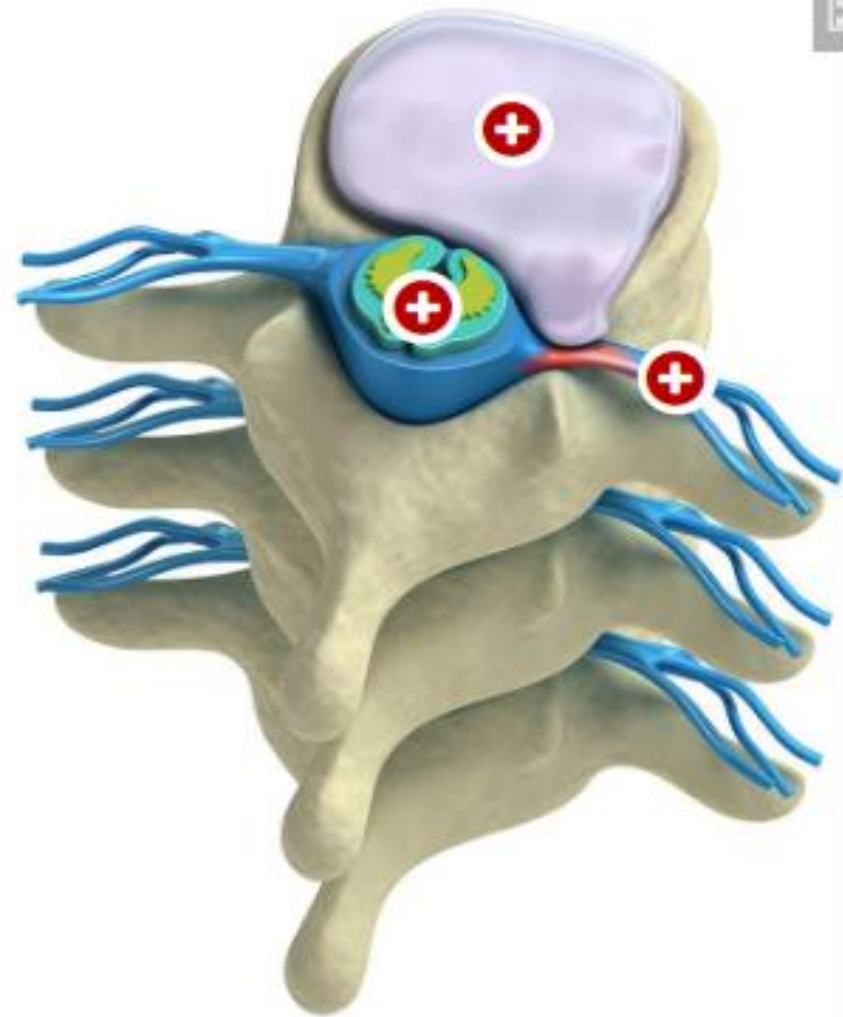
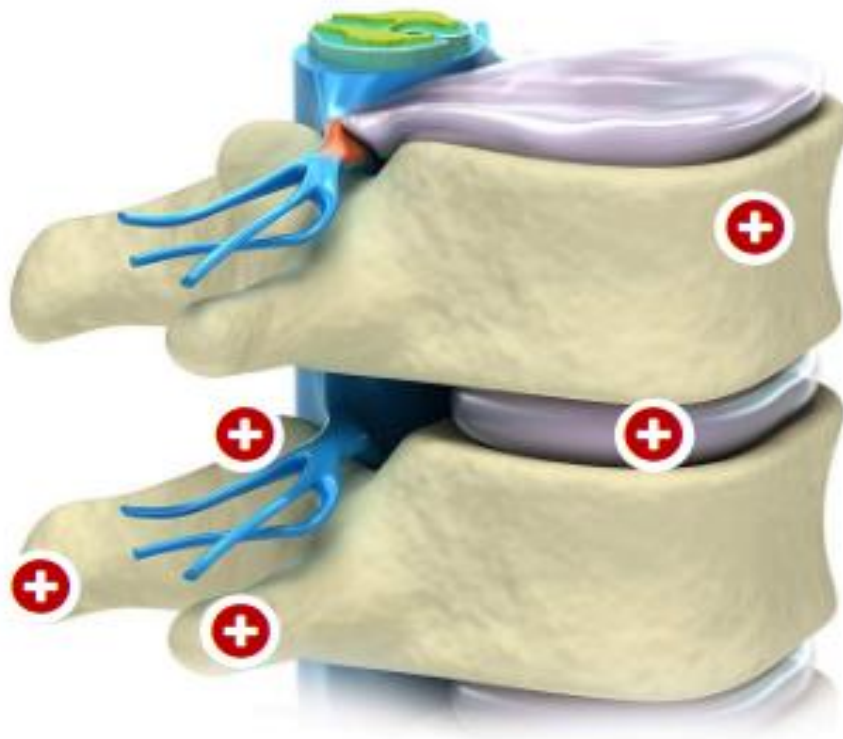


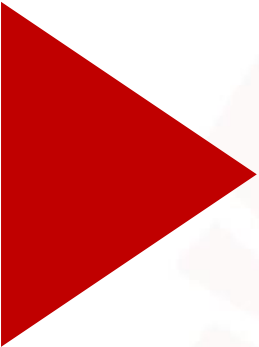
Rotation



### **La structure de la colonne**

## Chapitre 3: La Colonne vertébrale





### **Rôle des disques intervertébraux**

## Chapitre 3: La Colonne vertébrale

Ils permettent de transmettre la masse supportée d'une vertèbre à l'autre.

Le noyau gélatineux répartit la pression dans toutes les directions.



# Chapitre 3: La Colonne vertébrale

## Moelle épinière et terminaisons nerveuses

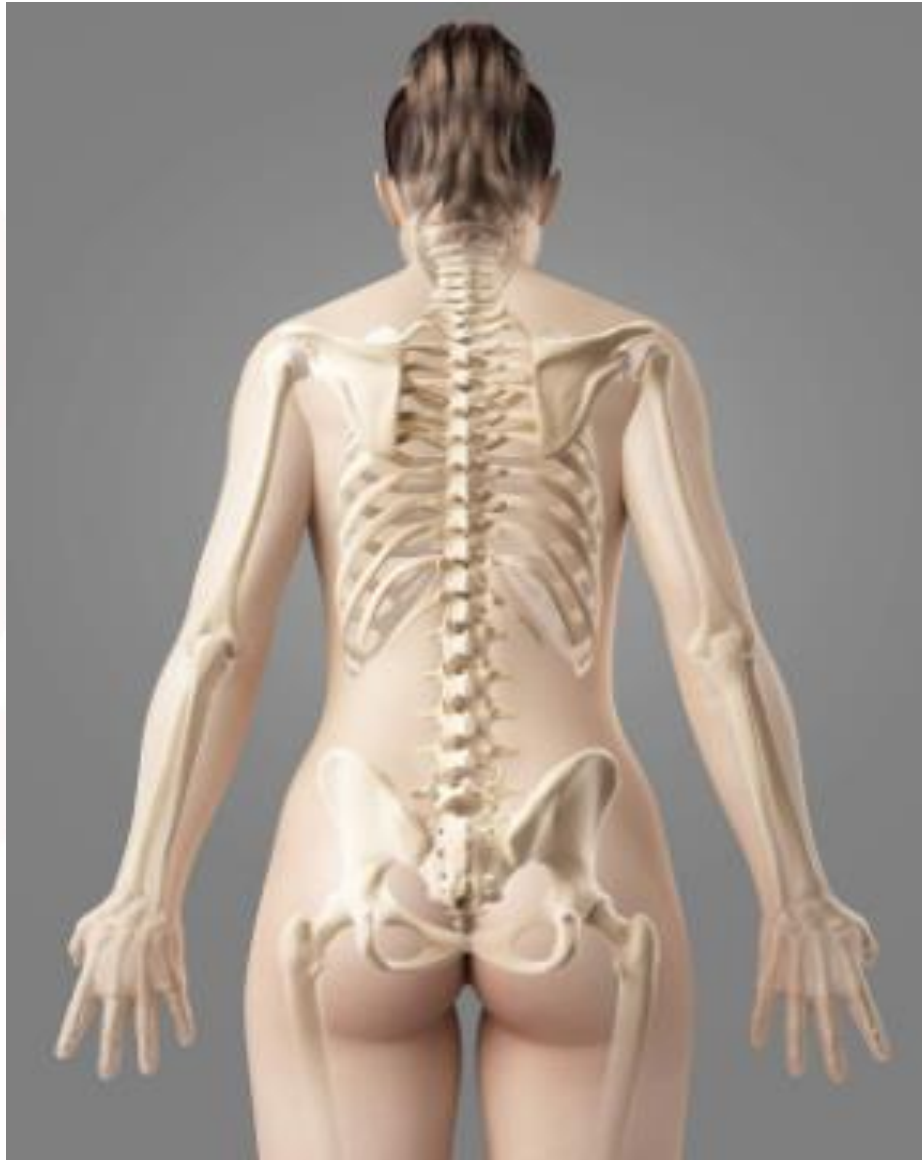


*150 000 kms de sensations  
nerveuses*

Le système nerveux central contient la majeure partie du système nerveux et intègre les informations qu'il reçoit et les coordonne pour influencer sur l'activité de toutes les parties du corps.

# Chapitre 3: La Colonne vertébrale

## Les zones charnières





### **L'origine des douleurs du dos**

## Chapitre 3: La Colonne vertébrale



Dorsalgies



Douleurs d'origine cervicale



Névralgie cervico-brachiale

## Chapitre 3: La Colonne vertébrale



Douleurs lombaires



Douleurs sciatiques

Peu mobile à cause des côtes attachées au sternum, le milieu du dos ne permet guère que des mouvements de rotation.

En revanche, les zones situées au-dessus et en dessous sont sans cesse mises à l'épreuve.