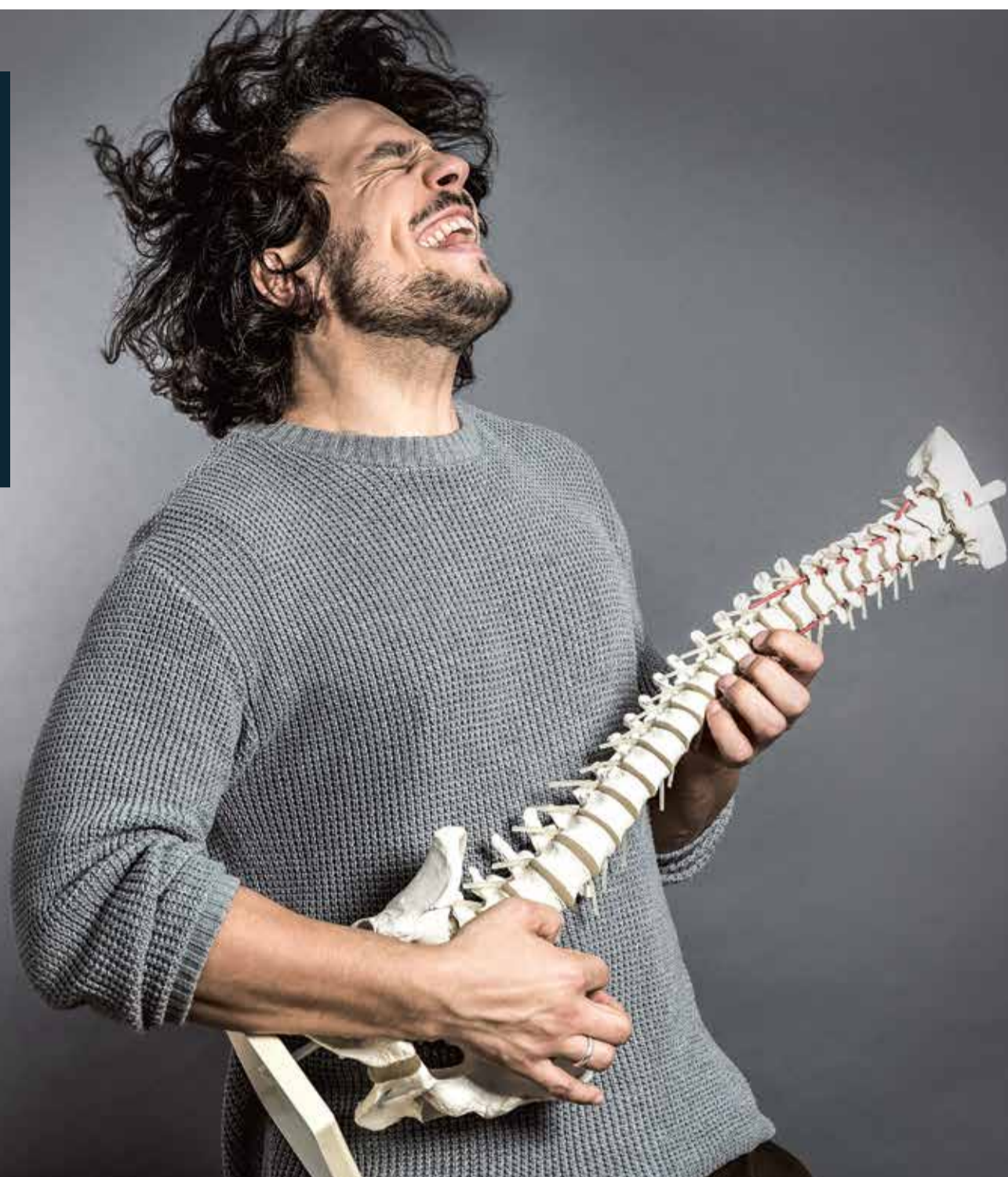


RE 65 FLEX

LE MAGAZINE DE KIESER TRAINING



EN FORME DEVANT LA CAMÉRA ET SUR LE RING

Christian Martin Schäfer est acteur, mais on le trouve aussi souvent assis à son bureau. Son entraînement chez Kieser l'aide à lutter contre son mal de dos et ses tensions dans la nuque. En outre, il est ainsi en forme pour pratiquer son hobby original: le chessboxing.

PAR MONIKA HERBST

Lorsque son médecin lui dit que ses muscles dorsaux n'étaient pas bien développés, Christian Martin Schäfer fut presque un peu vexé. En effet, il jouait alors au basket-ball trois fois par semaine et était plutôt sportif. Et tout d'un coup, il eut un lumbago, une douleur intense de la colonne vertébrale lombaire, souvent suscitée par un blocage des vertèbres ou une déchirure musculaire. C'était il y a dix ans. Ce Zurichois de naissance avait alors 28 ans et travaillait à plein temps en tant que rédacteur publicitaire. Il passait au moins dix heures par jour assis à son bureau.

Quand son médecin lui recommanda de se rendre chez Kieser Training, il fut d'abord peu enthousiaste à l'idée de devoir caser cela en plus dans son emploi du temps. Mais aujourd'hui, il est heureux d'avoir suivi le conseil de son médecin. Son dos est plutôt long et de travers en raison d'une mauvaise posture du bassin. Il a besoin de l'aide supplémentaire apportée par des muscles puissants. Les périodes où Christian Martin Schäfer s'entraîne, il ne ressent quasiment aucun mal de dos. Dès qu'il manque une séance de musculation, les douleurs reviennent. C'est pourquoi il utilise les machines deux fois par semaine, sur lesquelles il entraîne l'ensemble de son corps, en insistant particulièrement sur le dos et la nuque.

La nuque, parlons-en. Aujourd'hui, C. M. Schäfer vit à Berlin et travaille en tant qu'acteur. On a ainsi pu le voir au printemps dans le film d'Inga Lindström «Jule und das Kochbuch der Liebe», dans le rôle principal masculin. Lorsqu'il n'est pas en tournage, il assure la régie dans sa propre entreprise de production de films publicitaires «ROCC Film». Avoir sa propre entreprise requiert l'accomplissement de nombreuses tâches administratives, souvent lors de déplacements sur l'ordinateur portable ou à l'aide du smartphone. La tête est alors penchée en avant et la colonne cervicale est très sollicitée. Renforcer régulièrement ses muscles l'aide donc à éviter les tensions musculaires en dépit de cette position en avant.

«J'aime ce temps consacré au sport. Faire travailler mes muscles avec de la musique dans les oreilles – et laisser le monde normal à la porte.»

Mais sa nuque et sa colonne lombaire ne sont pas les seules à profiter de cet entraînement, son hobby en bénéficie également. Christian Martin Schäfer fait en effet du chessboxing. De quoi s'agit-il? Une discipline sportive récente – le premier club de chessboxing a été créé il y a 13 ans à Berlin – qui rencontre toutefois un succès croissant. Elle consiste à boxer et à jouer aux échecs, par intervalles de 3 minutes. Durant l'entraînement, les pratiquants s'exercent à jongler entre un effort intense, par exemple sur le sac de frappe ou au saut à la corde, et un jeu calme et concentré.

Comment en est-il venu à ce sport? Par hasard. Boxeur amateur, C. M. Schäfer était à la recherche d'un club dans sa nouvelle patrie berlinoise, lorsque par le biais d'une amie, il fit la connaissance de Iepe Rubingh, originaire des Pays-Bas, créateur du chessboxing. Celui-ci le convia à un entraînement d'essai. C'était il y a deux ans et depuis, C. M. Schäfer va pratiquer ce sport deux fois par semaine. «Quand je bouge mon corps, je vais bien», déclare-t-il. Au-delà de toute nécessité, l'entraînement chez Kieser est pour lui un plaisir: «J'aime ce temps consacré au sport. Faire travailler mes muscles avec de la musique dans les oreilles – et laisser le monde normal à la porte.»

DE LA MUSCULATION POUR VOS DISQUES INTERVERTÉBRAUX

En tant que neurochirurgien, Prof. Tronnier, directeur de la clinique universitaire en neurochirurgie de Lübeck, connaît bien les lombalgies spécifiques, dont font également partie les hernies discales. Celles-ci ne sont pas toujours douloureuses. Et toutes les hernies ne nécessitent pas une opération.

INTERVIEW DE TANIA SCHNEIDER

Prof. Tronnier, existe-t-il des facteurs de risques relatifs à une hernie discale?

Il est difficile de définir des risques évidents. Les patients ayant une activité où l'on est majoritairement assis, comme les employés de bureau ou les chauffeurs routiers, ont tendance à développer davantage de hernies discales que ceux qui sont très actifs. A côté de cela, il existe des affections rares, telles que des relâchements des tissus conjonctifs, qui induisent un risque accru. Pour ce qui est de l'état physique, nous pouvons dire que les patients en surpoids ayant une musculature du dos peu développée sont plus menacés que ceux qui entraînent leurs muscles dorsaux de façon ciblée.

Cela signifie-t-il à l'inverse que je peux prévenir une hernie discale?

Oui. Une hernie discale apparaît du fait d'une perte d'eau dans le disque. C'est la raison pour laquelle nous sommes un peu plus petits le soir que le matin. A cela viennent s'ajouter les mouvements des corps vertébraux proches. L'anneau fibreux peut se déchirer et une hernie peut sortir. Le fait de parvenir à stabiliser la colonne vertébrale et à éviter ces déplacements minimes, notamment grâce à un dos bien musclé, peut permettre de prévenir une protusion ou une hernie discale.

Quels sont les symptômes classiques?

Au niveau de l'imagerie – par exemple l'IRM –, nous détectons souvent des hernies discales alors que les patients n'ont pas de douleurs. Les symptômes cliniques sont bien plus importants. Une hernie discale au niveau de la colonne lombaire peut notamment entraîner une irradiation de la douleur

dans la jambe, tandis que si elle se situe dans la colonne cervicale, les douleurs peuvent irradier dans le bras.

Quand dois-je consulter au plus vite?

Vous devriez vous rendre chez le médecin lorsqu'une douleur dans le bas du dos dure d'une à deux semaines et ne diminue pas malgré la prise d'antalgiques simples tels que l'ibuprofène ou le diclofénac. Il lui reviendra alors de décider s'il faut recourir à l'imagerie ou non.

«Pour moi, la force est synonyme de qualité de vie.»

Quand une hernie discale doit-elle être opérée? Quand cela ne vaut-il pas la peine?

A la clinique, nous nous basons sur la symptomatologie de défaillance neurologique. Nous sommes en présence d'une indication claire en faveur de l'opération lorsque:

1. Des douleurs violentes et résistantes à la thérapie persistent sur une période allant de trois à six semaines, qu'elles ne répondent pas aux médicaments et que le patient est immobilisé et ne peut pas bénéficier d'une physiothérapie.
2. Quand, en raison de la hernie, il y a des défaillances neurologiques graves, par exemple lorsque le patient souffre d'une grave paralysie du bras ou de la jambe. Plus la hernie et la paralysie s'installent, plus cette dernière sera difficile à faire disparaître.

3. Quand il y a un caractère d'urgence. Lorsque le patient souffre, en raison d'une hernie importante, de troubles de la vessie ou du rectum, il doit être opéré directement, c'est-à-dire dans les 24 heures.

Les patients qui ne souffrent pas de troubles neurologiques mais «seulement» de douleurs devraient d'abord, dans tous les cas, se voir proposer une thérapie conservatrice. Nous traitons en premier lieu la douleur aiguë par voie médicamenteuse. Suit alors un traitement de physiothérapie. Si la hernie n'est pas aiguë, il est alors possible de recourir à la musculation. Kieser Training constitue ici un élément essentiel.

Combien de temps dois-je attendre avant de débuter la musculation chez Kieser Training après une hernie discale aiguë?

Nous ne savons généralement pas quand est apparue la hernie. Mais je dirais qu'au bout de six à huit semaines, un patient devrait pouvoir bénéficier d'une physiothérapie avec des appareils. Il convient alors tout particulièrement de s'entraîner sur la machine d'extension lombaire ou cervicale (EL/EC) de Kieser Training. L'un des grands avantages qu'il y a chez Kieser Training, c'est que l'on y propose un conseil médico-sportif et un contrôle médical.

Vous parlez de physiothérapie avec des appareils. Qu'en est-il du yoga, de la gymnastique du dos et Cie?

Généralement, ces disciplines ne permettent pas de travailler les muscles extenseurs dorsaux profonds. J'ai vu toute une série de patients pratiquant une école du dos ou du yoga. Chez eux, on peut bien voir que les muscles superficiels du dos sont bien entraî-

nés. Mais la musculature profonde, importante pour la stabilisation, ne peut être renforcée efficacement par de tels exercices sans machines ni fixation du bassin.

Vous réalisez actuellement une étude avec le département de recherche de Kieser Training.

C'est exact. Nous souhaitons montrer que l'entraînement sur la machine EL conduit à un renforcement des muscles profonds. Pour cela, nous mesurons par IRM la densité des muscles au début et à la fin de l'étude. Jusque-là, on a mesuré dans des études l'amplitude du mouvement et le gain de force et ainsi établi que ceux-ci augmentaient. Nous souhaitons à présent montrer, au moyen d'un critère objectif fourni par un procédé d'imagerie, que les muscles se développaient sous l'effet d'un entraînement sur la machine EL avec fixation du bassin. C'est là la nouveauté. Pour ce faire, nous intégrons des patients qui ne sont pas encore des candidats potentiels à une opération et chez lesquels le problème de dos se limite à un segment vertébral. Il peut s'agir d'une hernie discale ou d'une sténose du canal rachidien dans un segment. Les résultats sont d'ores et déjà très prometteurs.

Nous en reparlerons donc lorsque cette étude sera terminée et évaluée.



Prof. Dr med. Volker Tronnier, directeur de la clinique universitaire neurochirurgicale de Lübeck, s'entraîne chez Kieser Training depuis dix ans.



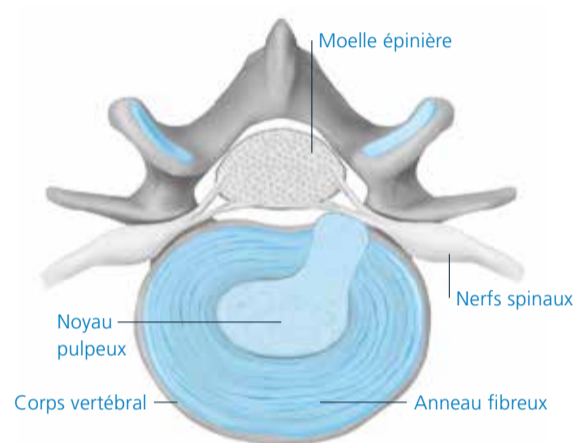
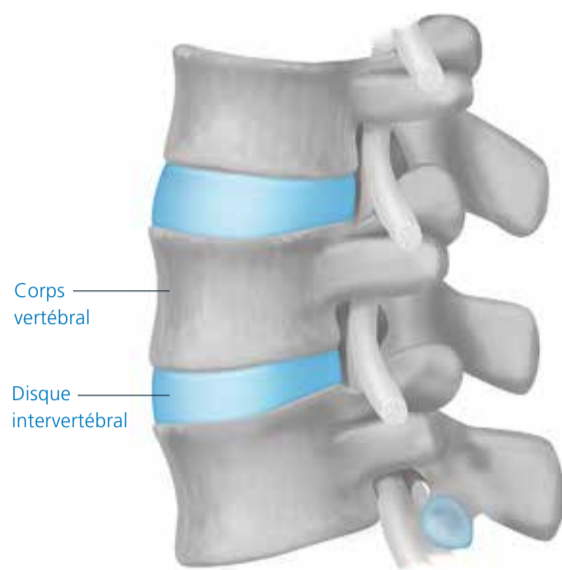
Douleurs dorsales spécifiques et non spécifiques

Les douleurs dorsales spécifiques se caractérisent par le fait qu'une cause puisse être établie de façon clinique ou par des procédés. Il s'agit notamment des hernies discales, des sténoses du canal rachidien, des glissements de vertèbres ou du syndrome des facettes.

Pour les douleurs dorsales non spécifiques, on ne trouve aucune cause primaire.

Ces deux types de douleurs sont traités de façon différente. La lombalgie spécifique relève de la compétence du neurochirurgien.

NOS DISQUES: DES AMORTISSEURS ENTRE DEUX VERTÈBRES



La colonne vertébrale est une charnière flexible composée de 24 vertèbres indépendantes et cinq vertèbres soudées au sacrum et au coccyx. Entre les vertèbres indépendantes, on trouve 23 disques ayant fonction d'amortisseurs du fait de leur structure.

DE TANIA SCHNEIDER

Un disque intervertébral se compose d'un anneau fibreux externe grossier (anulus fibrosus), qui entoure un noyau pulpeux (nucleus pulposus). L'anneau fibreux rigide se compose de 10 à 13 lamelles, dont les fibres opposées en tissu conjonctif collagène sont fermement ancrées à la bordure du corps vertébral. Vers l'intérieur, les fibres de collagène irradient dans le recouvrement cartilagineux des plaques terminales des corps vertébraux. Au quotidien, une forte pression s'exerce sur l'anneau fibreux. La partie vertébrale, c'est-à-dire tournée vers le ventre dans la zone de la colonne lombaire, est très sollicitée. Cela explique pourquoi l'anneau fibreux est plus épais dans cette zone.

Le noyau pulpeux se compose de protéoglycanes en rangs serrés. Il s'agit de composants cellulaires dotés d'une grande capacité de rétention d'eau – tout du moins tant que le noyau pulpeux est intact. Au repos, le noyau absorbe de l'eau, le disque se gonfle, écarte les corps vertébraux, l'appareil se raffermi. Du fait de cette réaction en chaîne dans l'unité fonctionnelle composée d'un disque et de deux corps vertébraux adjacents, il apparaît une bonne stabilité. Cette extension «hydraulique» soulage les petites articulations vertébrales qui relient les corps vertébraux de façon mobile.

Avec l'âge, la capacité de rétention d'eau du noyau pulpeux diminue. Celui-ci perd son élasticité, il devient fragile et les espaces situés entre deux corps vertébraux adjacents se réduisent. La partie arrière et plus fine de l'anneau fibreux devient également un point vulnérable du fait de la performance décroissante du collagène. De petites fissures apparaissent. Le noyau pulpeux peut glisser et appuyer sur l'anneau fibreux (protusion) ou le rompre (hernie discale).

Les processus naturels de dégradation corporelle commencent au début de l'âge adulte et progressent plus ou moins rapidement en fonction des prédispositions. Ce qui est sûr, c'est que le disque vit d'une alternance permanente entre charge et décharge, qui assure l'alimentation du tissu cartilagineux. Faute de cette alternance dynamique, le disque n'est pas assez nourri et s'atrophie. Une activité physique et une musculation ciblée des muscles extenseurs autochtones du dos sont donc essentielles pour conserver le plus longtemps possible l'élasticité des disques et protéger ceux-ci à l'aide d'un corset musculaire naturel.

DIAGNOSTIC MANUEL

Un patient à qui l'on diagnostique des «douleurs dorsales non spécifiques» est peu avancé, car il ne connaît pas l'origine du problème. La médecine manuelle peut ici aider.

INTERVIEW DE MONIKA HERBST

Quelle est la cause la plus fréquente du mal de dos?

Pour une grande partie des patients, on ne peut dire clairement d'où viennent les douleurs. En présence de troubles dans le bas du dos, des «lombalgies non spécifiques» sont diagnostiquées dans près de 75% des cas, c'est-à-dire des douleurs qui ne peuvent être ramenées à des altérations pathologiques du corps. Dans ce cas, la cause est souvent à chercher dans notre musculature.

Comment le diagnostic manuel peut-il aider à identifier la cause?

Lors du diagnostic manuel, le médecin palpe le patient et sent si les articulations vertébrales, les muscles et les tissus sont en bon état et s'ils ne sont pas durs ou raides, par exemple. On peut ainsi constater un problème au niveau du jeu articulaire. Normalement, les articulations disposent d'un certain cadre de mouvement. S'il existe une résistance en revanche, nous parlons de blocage. Le patient ne remarque généralement aucune limitation dans ses mouvements. Ce qu'il sent, c'est le rayon de douleur qui se forme autour du blocage. Bien souvent, les muscles se contractent – signe que quelque chose ne va pas, que le corps est par exemple (sur)sollicité de façon unilatérale.

Pourtant l'orthopédie recourt souvent à l'imagerie pour un diagnostic ...

Oui. C'est un phénomène qui s'applique de manière générale à la médecine mais tout particulièrement quand il

s'agit d'articulations, d'os et de muscles. Souvent, la technique révèle une chose qui n'est pas du tout pertinente et n'a aucun effet sur le corps. Un traitement est quand même prescrit. La cause véritable passe alors à la trappe. Elle se situe fréquemment au niveau de la musculature qui ne fonctionne pas correctement car elle est trop peu développée ou en déséquilibre. Les personnes jeunes sont presque toujours épargnées, elles sont performantes et en forme. Mais avec l'âge, nos muscles s'affaiblissent lorsque nous ne les entraînons pas. Chez Kieser Training, des tests fonctionnels et une analyse du dos fondée scientifiquement renseignent sur la mobilité de la colonne vertébrale et les déficits des muscles extenseurs du dos profonds. Car ce sont eux qui contribuent pour une très large part à la stabilisation de notre colonne vertébrale.

Quel rôle joue Kieser Training?

Grâce au corset musculaire, les corps vertébraux, les articulations et les disques sont soulagés. Et des muscles bien développés nous protègent de dommages irréversibles au niveau du cartilage. L'entraînement permet de remédier à beaucoup de blocages et de raideurs. Les patients gagnent généralement en stabilité et en équilibre. Idéalement, les blocages ou les raideurs musculaires disparaissent. Si ce n'est pas le cas, la médecine manuelle peut aider. On y travaille en douceur par pression et traction, dans l'objectif de rétablir le jeu de l'articulation grâce à la mobilisation et de résoudre ainsi le blocage ou de relâcher ainsi le muscle par une contraction et une relaxation ciblée. Le mieux

est bien entendu de ne pas attendre d'avoir des problèmes mais de s'entraîner en prévention. Pour préserver sa santé, personne ne devrait faire l'impasse sur la musculation.

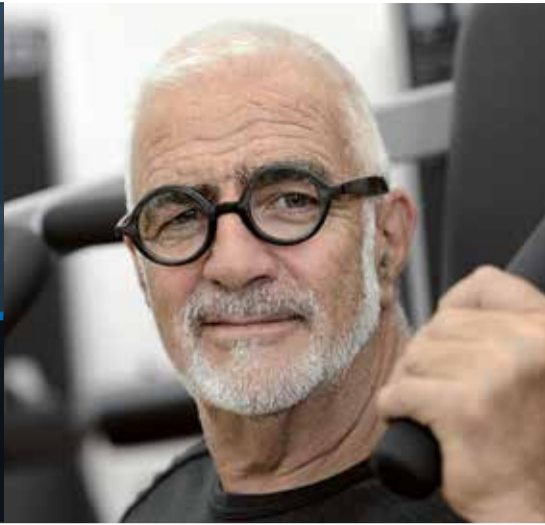


L'acteur **Christian Martin Schäfer** a surmonté son mal de dos avec Kieser Training.

Matthias Dahl, médecin de 50 ans, collabore depuis 15 ans avec Kieser Training à Berlin et établit notamment des programmes d'entraînements spécifiques pour la clientèle. Il s'est spécialisé dans la thérapie manuelle et la méthode Dorn.

L'ŒIL EN COIN DE WERNER KIESER

DE LA NÉCESSITÉ DES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT



Principe d'entraînement n° 1:
«**Entraînez-vous une à deux fois par semaine. Chaque entraînement doit porter sur l'ensemble du corps.**»

Et pourquoi pas quotidiennement? Parce qu'un entraînement de forte intensité (HIT)

affaiblit provisoirement les muscles. Lorsque le muscle n'a pas assez de temps pour récupérer, non seulement il ne se développe pas, mais en plus il s'affaiblit. La pratique a montré que deux entraînements par semaine permettaient une augmentation continue

de la sollicitation et donc le développement des muscles/de la force. Une personne qui s'entraîne régulièrement et intensivement arrive généralement à un plateau au terme de sa phase de développement – les progrès stagnent. Les muscles sont renforcés, la résistance a été adaptée en continu et le volume de travail a souvent été multiplié par deux. Une prolongation de la phase de récupération et nos méthodes d'intensification permettent souvent une nouvelle progression.

Pourquoi ne pas découper le programme en plusieurs parties? Par exemple un entraînement pour le haut du corps, l'autre pour le bas? Cela semble logique et beaucoup pratiquent aussi de la sorte. Les avis sont partagés dans ce domaine. La «vienne école» de la musculation part du principe que le corps est un tout, un système interdépendant et que tout ce qui se passe au niveau

du corps influence également tout l'organisme. Arthur Jones, mon mentor et professeur, m'a expliqué les choses ainsi: «Tu ne manges pas ton petit-déjeuner pour tes jambes, ton dîner pour tes épaules et ton souper pour les bras.» Certains scientifiques pensent également que la force et le développement musculaire sont un processus local.

Il existe toutefois d'autres arguments en faveur d'un entraînement de tout le corps. Je l'expliquerai sur la base du deuxième principe d'entraînement du prochain numéro de Reflex.

Werner Kieser

UN SIGNE D'EXCELLENCE!

Depuis 2004, les studios allemands de Kieser Training sont certifiés selon les critères de contrôle du TÜV Rheinland. Et désormais, ils le sont également d'après DIN 33961. Kieser Training est ainsi la première grande chaîne à faire certifier ses studios par le TÜV d'après cette norme.

PAR TANIA SCHNEIDER

A l'exception d'un studio-pilote, le TÜV Rheinland a examiné à la loupe tous les studios suisses. Ont ainsi été examinés les normes de sécurité, systèmes d'encadrement, parcs d'appareils et qualifications des collaborateurs. «Pour le client, ce certificat est le gage d'une grande sécurité», explique Matthias Lompa, chef de projet au TÜV Rheinland. «Cela lui indique que Kieser Training se soumet aux normes de qualité et de sécurité élevées d'une instance extérieure neutre et qu'il les satisfait.»

Chez Kieser Training, c'est Karin Ortmayer qui se consacre jour après jour au développement qualitatif. Elle dirige le domaine du même nom. «Notre objectif est d'offrir à nos clients une qualité constante dans tous les studios et d'accroître constamment pour eux le bénéfice apporté», déclare-t-elle.

Pour ce faire, tous les déroulements et processus en vigueur chez Kieser Training

sont définis dans des normes internes. Leurs contenus sont inculqués aux cadres, médecins et instructeurs dans le cadre de différents cours et de stages adaptés à la fonction. C'est alors que le développement de la qualité entre en jeu. K. Ortmayer précise: «Dans le cadre d'inspections cachées, nous vérifions, sur la base d'un protocole défini, si nos prescriptions sont appliquées à bon escient et si la qualité correspond à nos fortes exigences internes.

Régulièrement, les inspecteurs se rendent incognito dans chaque studio Kieser Training. Ils s'y entraînent en tant que clients test et s'intéressent alors à chaque détail. Le personnel est-il aimable et attentif? Le conseil et l'accompagnement personnel s'effectuent-ils avec compétence? Le personnel intervient-il sur l'aire d'entraînement lorsqu'un client ne s'entraîne pas correctement?

Outre ces aspects, l'état des machines, l'hygiène des locaux ou les processus



Karin Ortmayer dirige également depuis Vienne le domaine Assurance qualité de Kieser Training.

administratifs sont également passés au crible. «Si les résultats sont bons, tout le monde est content. S'il faut apporter quelques améliorations, nous y veillons tous ensemble.»

Mais les inspections ne se passent pas toujours secrètement. «Nos studios peuvent aussi nous demander de venir pour des visites annoncées ou des coachings.» Cette offre est née à la demande des franchisés et des responsables d'exploitation. «Dans le cadre de ces visites, nous examinons ensemble, de façon ciblée, les déroulements et les processus. «Par exemple, le coaching sur la machine pour le dos et la nuque assistée par ordinateur, où l'on approfondit les contenus de formation. Les instructeurs ont ainsi la possibilité de comparer leur propre perception à la perception extérieure.» Pour Kieser Training également, cet échange intense est une grande opportunité: «Régulièrement, nous glanons ainsi de nouvelles idées et les intégrons dans le système, ce qui profite à tout le monde.»

Le développement qualitatif s'avère payant,

que cela soit sous la forme d'une certification par le TÜV Rheinland en Allemagne, par le TÜV Austria en Autriche, par QualiCert en Suisse ou par la victoire remportée au Stiftung Warentest allemand (test 9/17).

IMPRESSUM

Reflex paraît quatre fois par an, en ligne également. Restez en contact! Abonnez-vous au magazine Reflex à l'adresse kieser-training.com

ÉDITEUR/DROIT D'AUTEUR

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zurich

GÉRANT AVEC POUVOIR DE REPRÉSENTATION

Michael Antonopoulos

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

Claudia Pfülb, reflex@kieser-training.com

RÉDACTION

Tania Schneider

TRADUCTION

FRENCH ONLINE
Übersetzungsbüro Chantal Asbrock

RELECTURE

Stämpfli AG
staempfli.com



[facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

MAQUETTE

Naef - Werbegrafik GmbH
naef-werbegrafik.ch

IMPRESSION

Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

CRÉDIT PHOTO

P. 1, 2, 3, photos: Verena Meier Fotografie
P. 4, photo: Foto Weiwurm
P. 3, illustrations: Holger Vanselow

KIESER TRAINING