PosturePrint
Posture Displacement Analysis

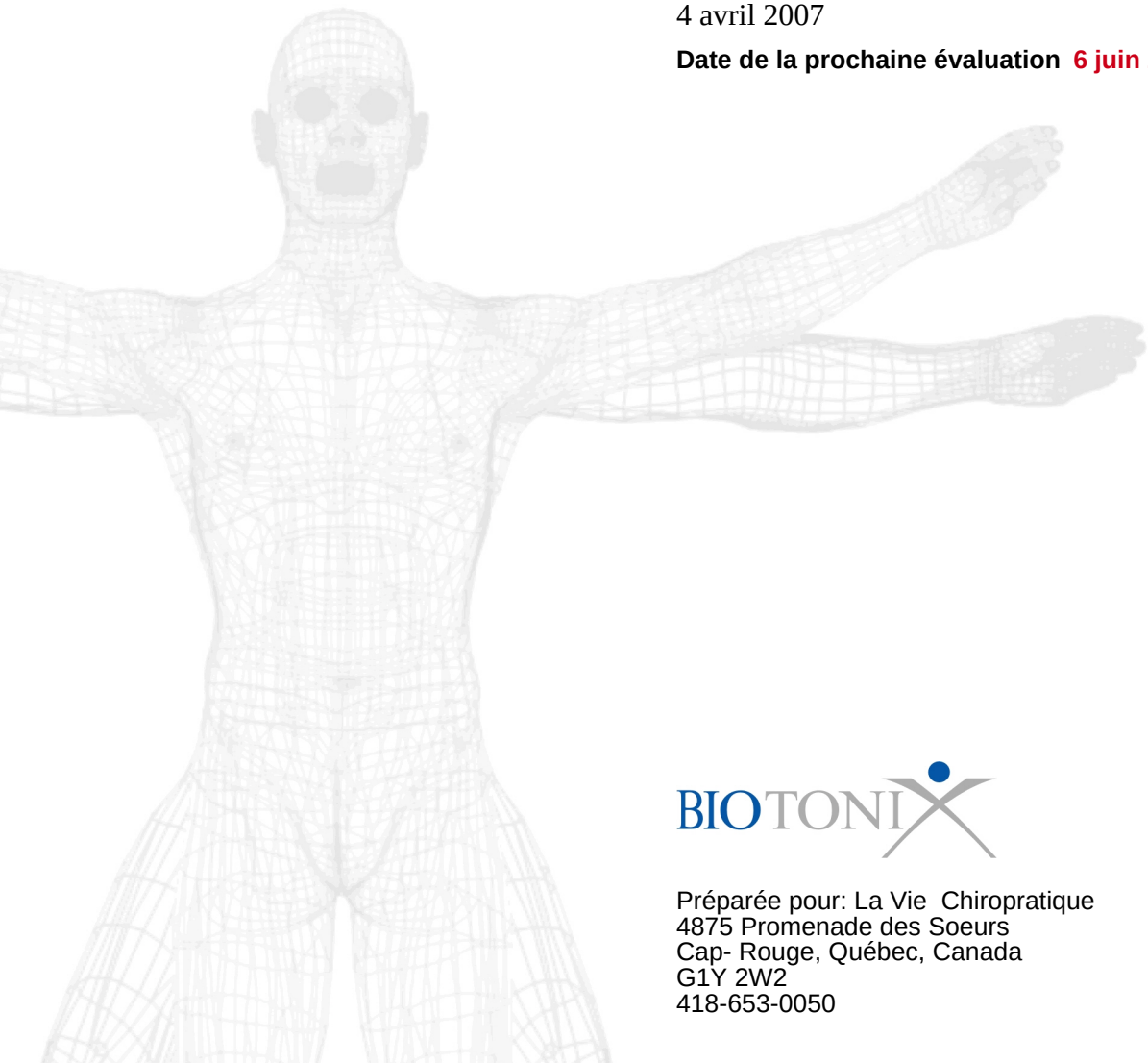
Progress Report

Préparée pour:

Kevin Cantin

4 avril 2007

Date de la prochaine évaluation 6 juin 2007



BIOTONIX

Préparée pour: La Vie Chiropratique
4875 Promenade des Soeurs
Cap- Rouge, Québec, Canada
G1Y 2W2
418-653-0050

Rapport de progrès PosturePrint™

Bienvenue

Ce rapport a été conçu afin que vous puissiez constater les résultats obtenus suite à l'exécution des exercices de votre programme de réhabilitation posturale. Il comprend les éléments suivants:

- Votre alignement postural actuel
- Le pourcentage de changement dans votre alignement postural actuel par rapport à votre évaluation initiale
- Votre index postural actuel
- La révision des recommandations pour vos soins de réhabilitation.

Dans votre premier rapport, nous avions défini et présenté la posture humaine normale comme étant l'alignement parfaitement centré de la tête, du torse et du bassin. La posture optimale est atteinte lorsque ces parties du corps se trouvent rangées le long de la ligne verticale noire à la Figure 1. En vue de face, la colonne vertébrale est parfaitement alignée avec la force de gravité mais en vue de côté, on remarque qu'il y a trois courbures qui supportent le poids du corps et qui permettent le mouvement. La colonne vertébrale d'une personne présentant une posture anormale sera désalignée et sa fonction sera altérée (Figure 2). Le programme d'exercices que vous avez complété visait la correction de votre posture anormale.

Normale ●●

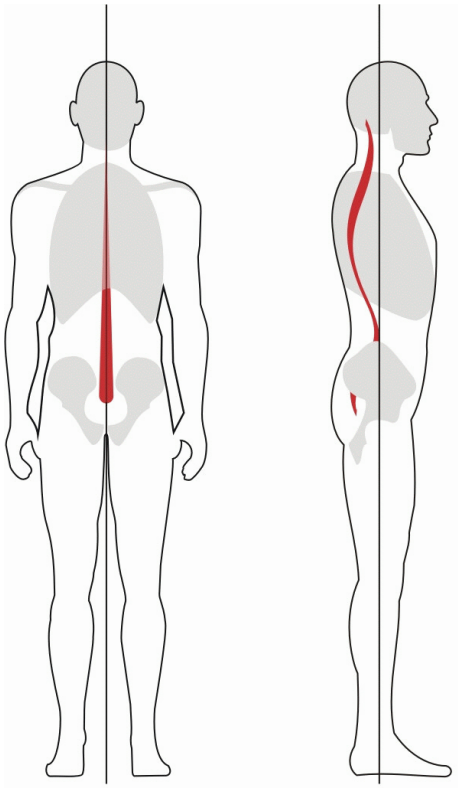


Figure 1.
Posture et alignement vertébral humains optimaux

● ●● Anormale

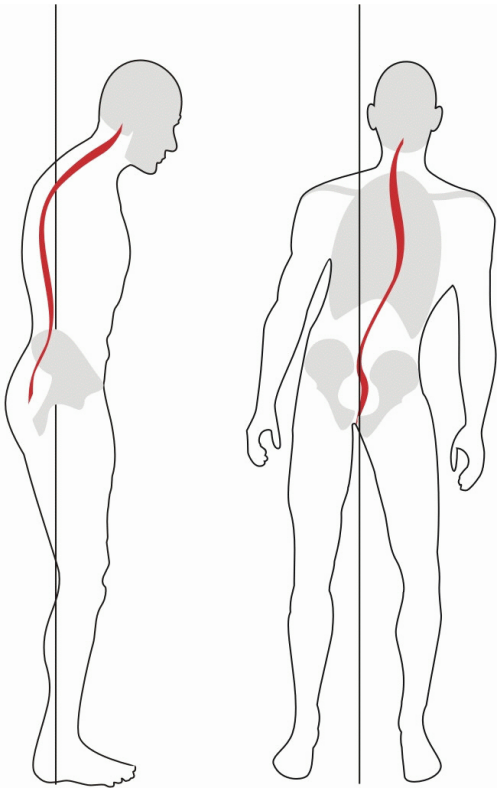
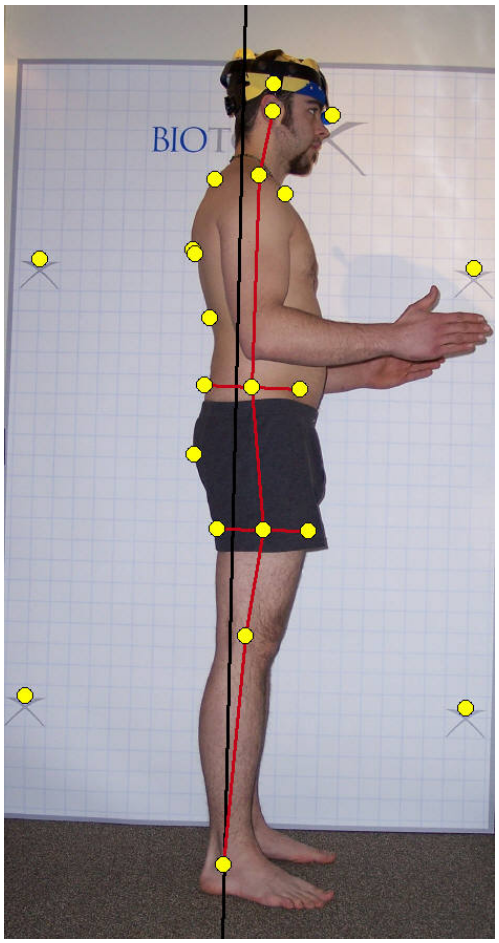


Figure 2.
Posture et alignement vertébral humains anormaux.Nous pouvons constater que "La posture est le reflet de l'alignement de la colonne vertébrale".

Rapport de vos données posturales

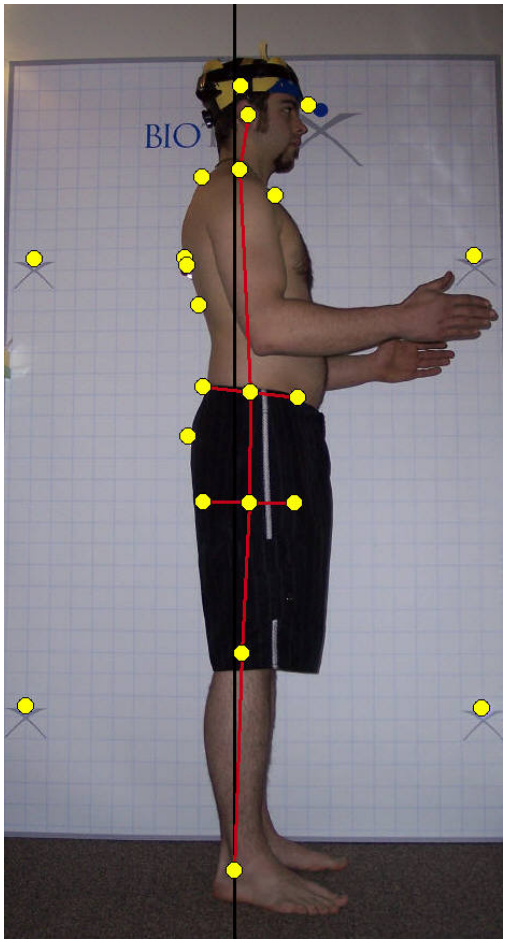
Évaluation précédente 16 janvier 2007

Vue de côté



Évaluation présente 4 avril 2007

Suivi de la vue de côté



» Tableau 1.

Vos déplacements posturaux vus de côté

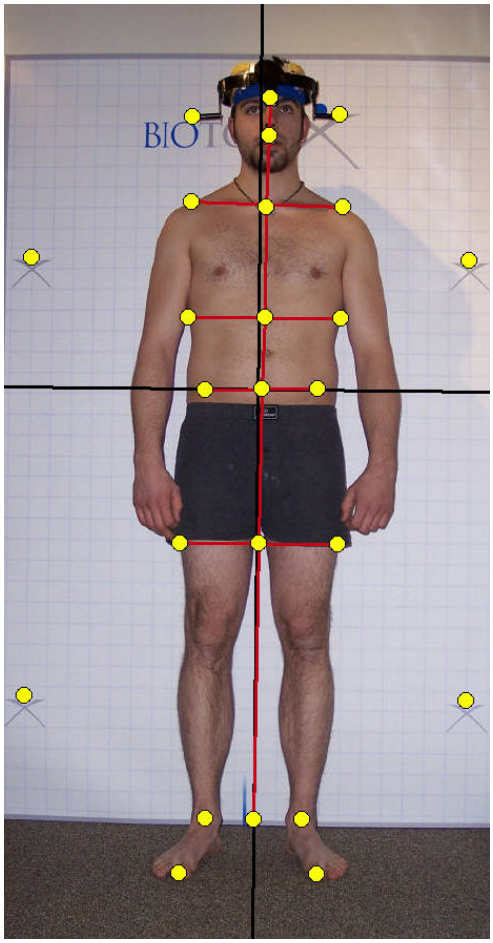
Partie du corps	Rotation selon l'axe des X (flexion - extension)		Translation selon l'axe des Z (avant-arrière)	
	Avant	**Après**	**Avant**	**Après**
Tête	3,5° En extension	9,4° En extension	36,9 mm Vers l'avant	24,5 mm Vers l'avant
Cage thoracique	DLN	DLN	5,9 mm Vers l'arrière	2,2 mm Vers l'avant
Bassin	8,3° En extension	3,3° En extension	46,1 mm Vers l'avant	25,9 mm Vers l'avant

Note: La posture optimale correspond à DLN (dans les limites normales)

Rapport de vos données posturales

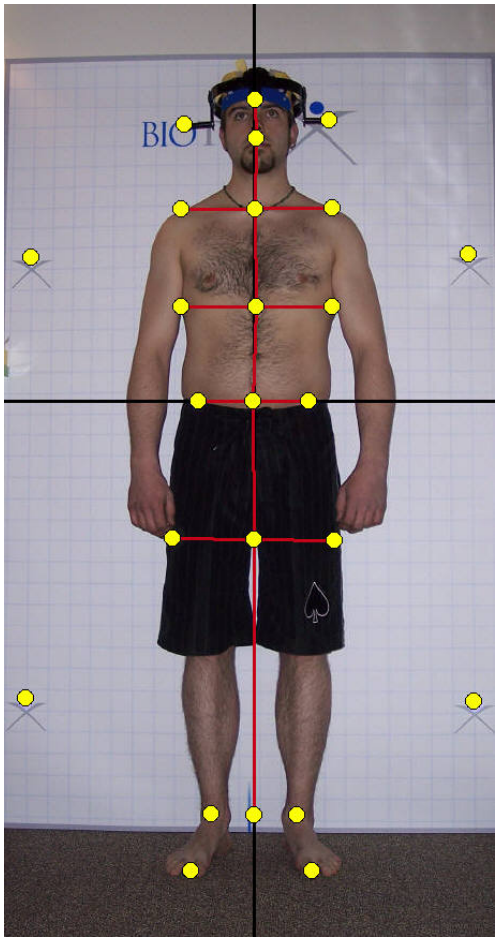
Évaluation précédente 16 janvier 2007

Vue de face



Évaluation présente 4 avril 2007

Suivi de la vue de face



» Tableau 2.

Vos déplacements posturaux vus de face

Partie du corps	Rotation selon l'axe des Z (flexion latérale		Rotation selon l'axe des Y (rotation		Translation selon l'axe des X (déplacement	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
Tête	DLN	DLN	3,3° Gauche	3,4° Droit	2,9 mm Droit	5,7 mm Gauche
Cage thoracique	DLN	DLN	DLN	DLN	6,3 mm Gauche	5,0 mm Gauche
Bassin	DLN	DLN	DLN	DLN	4,4 mm Gauche	1,3 mm Droit

Note: La posture optimale correspond à DLN (dans les limites normales)

Index de la Posture™

L'index postural est un outil simple mais scientifique qui permet de catégoriser la sévérité de vos déplacements posturaux et de faire un suivi de votre progrès dans le temps. L'index postural est une valeur composée, qui représente la quantité de déplacement de chaque région posturale de votre corps (tête, thorax et bassin). Chaque déplacement a été quantifié d'une échelle de 1 à 6 pour les rotations et de 1 à 7 pour les translations (1 étant un léger déplacement et 6-7 étant un déplacement sévère et maximal).

1. Légèrement déplacé = 1-10,
2. Significativement déplacé = 11-20,
3. Modérément déplacé = 21-30,
4. Sérieusement déplacé = 31-40,
5. Sévèrement déplacé = 41-96

Tableau des résultats pour l'index postural

Index de la Posture™ précédente 16 janvier 2007

Index de la Posture™ actuel 4 avril 2007

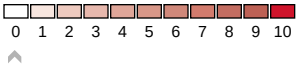
	Rotations						Translations					
	Rx	Rx	Ry	Ry	Rz	Rz	Tx	Tx	Tz	Tz	Total par région	Total par région (actuel)
Région	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après		
Tête	0	2	0	0	0	0	0	1	4	3	**4**	**6**
Cage	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	**1**	**0**
Bassin	5	2	0	0	N/A	N/A	0	0	2	1	**7**	**3**
	5	4	0	0	0	0	1	1	6	4		
											12	**9**

Total de l'Index de la Posture™ (actuel): 9

I.P.= 9 , LÉGÈREMENT DÉPLACÉ

Échelle de douleur

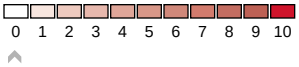
0: Aucune douleur; 10: douleur extrême



16 janvier 2007

Motif de consultation principal: Aucun

Motif de consultation principal: Aucun



4 avril 2007

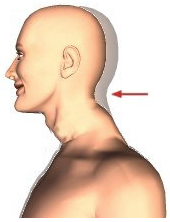
Motif de consultation principal: Aucun

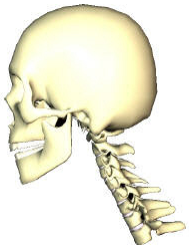
Motif de consultation principal: Aucun

Les postures anormales, leurs conséquences & la nécessité de

Lorsque vous vous tenez debout, perpendiculaire au sol, la gravité n'est pas la seule force qui agit sur votre colonne vertébrale, votre bassin et vos jambes. Parce que vos muscles doivent se contracter pour vous tenir en équilibre debout, les forces compressives exercées par vos muscles posturaux s'additionnent au poids de la partie du corps où ils sont situés. Les ingénieurs désignent ces forces par le terme de "charges". Les charges occasionnent un stress mécanique (unité de force par unité de surface) sur les tissus de la colonne vertébrale. Plus votre posture, et par le fait même l'alignement de votre colonne vertébrale sont anormaux, plus les charges appliquées sur les vertèbres, les disques, les ligaments, les muscles, les vaisseaux sanguins, la moelle épinière, les nerfs, les os du bassin et des jambes, sont anormaux [1-10]. En anatomie et physiologie, il existe deux lois qui traitent justement de ce type de stress mécanique et il s'agit des lois de Wolff et de Davis. La loi de Wolff stipule que l'os change de forme sous l'effet du stress mécanique et la loi de Davis affirme la même chose pour ce qui concerne les tissus mous (disques, ligaments, vaisseaux sanguins et structures nerveuses) [11-13]. On considère la posture comme étant "le reflet de la colonne vertébrale" parce qu'un déplacement postural spécifique sera associé à un déplacement vertébral spécifique [14-17]. Si vous avez une inclinaison de côté de la tête dans votre posture debout, ce qu'on appelle en anatomie la flexion latérale, votre colonne vertébrale se comportera d'une façon prévisible lorsq'on l'observera en vue de face sur une radiographie de votre cou. Si cette posture anormale n'est pas corrigée, les vertèbres de votre cou ainsi que les disques, les ligaments, les vaisseaux sanguins, les muscles et les nerfs, seront constamment soumis à un stress mécanique asymétrique. À cause des lois de Wolff et de Davis, nous savons que ces structures s'adapteront par des changements pathologiques. L'importance d'une posture qui se rapproche le plus possible de la normale devient donc évidente et c'est pourquoi nous vous recommandons fortement de bénéficier de soins correctifs jusqu'à ce que votre posture et votre colonne vertébrale soient les mieux alignées possible. Afin de vous permettre de bien visualiser les postures anormales et les désalignements vertébraux qui demeurent présents chez vous, nous avons illustré vos déplacements posturaux les plus majeurs dans chaque région du corps avec leur malposition vertébrale associée.

+TzH





Quand votre tête décale vers l'arrière (translation) dans la vue latérale, la courbe normale (lordose) de vos vertèbres de cou est changée dans une forme en "S". Ceci crée des efforts de compression sur l'avant des vertèbres inférieures du cou et augmente la tension musculaire requise pour garder la tête droite sur les épaules.

+TzT

Quand votre cage thoracique décale vers l`avant (translation) dans la vue latérale, la courbe normale (lordose) de vos vertèbres du bas du dos est changée dans une légère forme en "S". Ceci crée des stress de compression et de cisaillement sur les basses vertèbres lombaire, qui augmente l'effort accru des muscles qui servent de maintien a la cage thoracique.

-RxP

Quand votre bassin se plie vers l'arrière dans la vue du côté, il y a de grandes forces de compressions appliquées à la hanche. En plus, il y aura de grands efforts exigés par les muscles antérieurs de la jambe et de la cuisse.

Agenda des soins

Kevin Cantin
Date de la prochaine évaluation **6 juin 2007**

Répétitions et tempo (3 x 10 rép. Tempo: 2-2-2)
3 x 10 rép. signifie: vous devez faire 10 répétitions de l'exercice, 3 fois par jour Tempo: 2-2-2 : le premier chiffre représente le temps en secondes requis pour faire le mouvement jusqu'au bout - le deuxième combien de temps on doit tenir la contraction - et le troisième le temps requis pour reprendre la position initiale. On ne doit pas se reposer entre les répétitions.

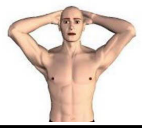
Session 1

Nom de l'exercice	Image	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
1 - Translation du tronc avec bassin fixe, position assise - côté DROIT 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2 - Translation postérieure de la tête 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3 - Translation postérieure du bassin causée par élévation des jambes, position couchée 5x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

Agenda des soins

Kevin Cantin
Date de la prochaine évaluation **6 juin 2007**

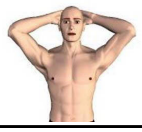
Session 2

Nom de l'exercice	Image	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
1 - Translation du tronc avec bassin fixe, position assise - côté DROIT 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4 - Translation postérieure de la tête en isométrie 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3 - Translation postérieure du bassin causée par élévation des jambes, position couchée 5x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

Agenda des soins

Kevin Cantin
Date de la prochaine évaluation **6 juin 2007**

Session 3

Nom de l'exercice	Image	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9
1 - Translation du tronc avec bassin fixe, position assise - côté DROIT 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4 - Translation postérieure de la tête en isométrie 3x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3 - Translation postérieure du bassin causée par élévation des jambes, position couchée 5x10 rep. Tempo: 2-2-2		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

Votre nouveau programme d'Exercices Miroir® Exercises afin de corriger

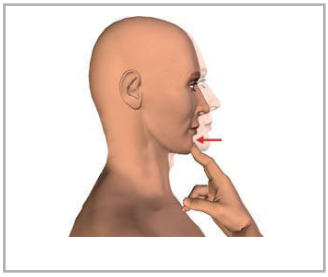
Les exercices qu'on vous demandera de faire sont désignés Image Miroir (Mirror Image®) parce qu'ils sont exactement l'inverse des déplacements anormaux de votre posture. Ces exercices en Image Miroir s'occuperont d'étirer vos muscles qui sont raccourcis et de contracter ceux qui sont étirés. Ceci permettra à votre colonne vertébrale et à votre système nerveux (le système de contrôle maître dans votre corps) de fonctionner de façon optimale. Votre protocole d'exercices Image Miroir sera global puisqu'il est destiné à restaurer l'alignement normal de votre corps (figure 2). L'évaluation comparative identifie les déplacements de votre posture qui persistent suite à un programme de soins correctifs et d'exercices de 9 semaines. Il est important de déterminer le pourcentage de correction de vos déplacements posturaux depuis le tout début, de détecter toute sur- correction et d'identifier les désalignements posturaux initiaux plus subtils auxquels on pourra s'attaquer une fois que les plus majeurs seront corrigés. Votre évaluation comparative fournira à votre professionnel de la santé ainsi qu'à vous-même une mise à jour des mesures de votre condition posturale, ce qui lui permettra à nouveau de vous procurer un programme d'exercices hautement personnalisé.

1 - Translation du tronc avec bassin fixe, position assise - côté DROIT

En position assise, mains sur les cuisses. En utilisant les muscles de la région lombaire et les abdominaux, pousser le tronc, le cou et la tête du côté DROIT le plus loin possible. Garder les fesses en contact avec la chaise.

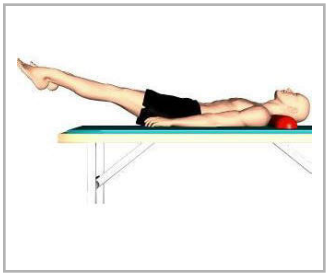
2 - Translation postérieure de la tête

En position debout, placer un bloc entre le dos et le mur. Pousser la tête, sans la pencher, le plus loin possible en arrière. Ne pas arrondir les épaules.



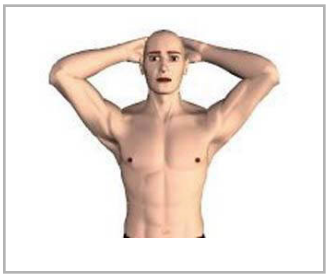
3 - Translation postérieure du bassin causée par élévation des jambes, position couchée

En position couchée sur le dos avec les bras le long du corps. Soulever les jambes tendues à environ 30-40 cm du sol. Maintenir cette position. Pointer les orteils vers le bas en contractant les mollets.



4 - Translation postérieure de la tête en isométrie

En position assise, mains croisées derrière la tête. Contre la résistance des mains, pousser la tête sans la pencher directement vers l'arrière. Les mains doivent empêcher la tête de reculer.



Clinique: La Vie Chiropratique
Évaluateur: La Vie Chiropratique
Date de l'évaluation: 4 avril 2007

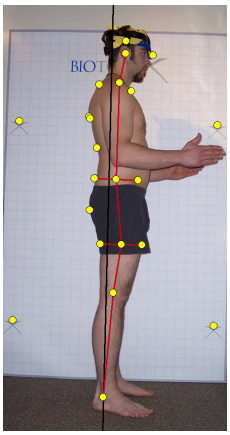
Date de la prochaine évaluation
6 juin 2007

 # de client cantink
Nom Kevin Cantin
Date de naiss. 10 juin 1983
Grandeur 69 po
Poids 165 lb
Niveau d'activité Bas

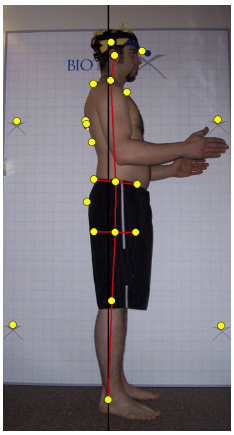
Résumé

Vue du côté droit (latérale droite)

Avant



Après

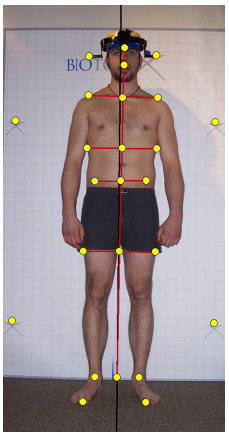


Partie du corps	Rotation selon l'axe des X (flexion - extension)		Translation selon l'axe des Z (avant-arrière)	
	Avant	Après	Avant	Après
Tête	3,5° En extension	9,4° En extension	36,9 mm Vers l'avant	24,5 mm Vers l'avant
Cage thoracique	DLN	DLN	5,9 mm Vers l'arrière	2,2 mm Vers l'avant
Bassin	8,3° En extension	3,3° En extension	46,1 mm Vers l'avant	25,9 mm Vers l'avant

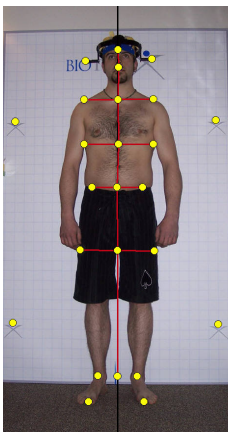
Note: La posture optimale correspond à DLN (dans les limites normales)

Vue de face

Avant



Après



Partie du corps	Rotation selon l'axe des Z (flexion latérale gauche ou droite)		Rotation selon l'axe des Y (rotation gauche ou droite)		Translation selon l'axe des X (déplacement latéral gauche ou	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
Tête	DLN	DLN	3,3° Gauche	3,4° Droit	2,9 mm Droit	5,7 mm Gauche
Cage thoracique	DLN	DLN	DLN	DLN	6,3 mm Gauche	5,0 mm Gauche
Bassin	DLN	DLN	DLN	DLN	4,4 mm Gauche	1,3 mm Droit

Note: La posture optimale correspond à DLN (dans les limites normales)

Tableau des résultats pour l'index postural

	Rotations						Translations					
	Rx	Rx	Ry	Ry	Rz	Rz	Tx	Tx	Tz	Tz	Total par région (précédent)	Total par région (actuel)
Région	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après		
Tête	0	2	0	0	0	0	0	1	4	3	4	6
Cage	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
Bassin	5	2	0	0	N/A	N/A	0	0	2	1	7	3
	5	4	0	0	0	0	1	1	6	4	12	9

Exercices

1- Translation du tronc avec bassin fixe, position assise - côté DROIT
2- Translation postérieure de la tête
3- Translation postérieure du bassin causée par élévation des jambes, position couchée
4- Translation postérieure de la tête en isométrie