

# A quoi ça sert ?

## Un test d'expertise sur TERGUMED

Une très large majorité des patients qui souffrent de douleurs rachidiennes dites « chroniques », plus de 80%, souffrent de déconditionnement physique. Celui-ci fait partie intégrante du cercle vicieux de la douleur. En effet, si les piliers musculaires du rachis sont moins forts, moins endurants, la fatigue se fait sentir plus rapidement au cours d'une journée. Le système d'empilement des vertèbres et des disques intervertébraux est moins stable et des irritations peuvent survenir et être à l'origine de douleurs croissantes au cours de la journée et ... du temps. Le déconditionnement physique est plurifactoriel ; la sédentarité par le repos et la douleur en sont une première cause, l'inhibition réflexe neuromusculaire ou la peur d'aller dans certaines amplitudes de mouvement du fait de la douleur en sont une seconde.

Ce déconditionnement physique peut prendre plusieurs formes selon chaque personne. Il peut toucher la fonction cardio-respiratoire, la force des différents groupes musculaires permettant les mouvements du rachis, l'endurance de ceux-ci ou leurs capacités à nous tenir redresser toute une journée mais également, notre mobilité articulaire globale.

Les tests d'expertise Tergumed permettent pour chaque personne, de déterminer de manière fiable, objective et reproductible dans le temps, la force musculaire, la capacité de coordination de l'ensemble de ces 4 groupes musculaires et l'amplitude de mouvement que ceux-ci permettent.

L'objectif est de constituer un programme d'entraînement spécifique des besoins de chaque personne, basé sur une évaluation initiale puis des évaluations intermédiaires adaptées et progressistes.



Latéroflexions



Flexion



Rotations



Extension

Le travail est davantage spécifié par votre kinésithérapeute, ceci par l'élaboration de chacun de vos programmes et leurs évolutions en termes d'intensité de travail, de vitesses et de paramètres de coordination musculaire.