**Meta Title** : Ceinture abdominale : zoom sur les effets du port

**Méta description** : Découvrez comment se présentent les effets du port de ceinture abdominale sur les personnes. Une analyse technique et pertinente des conséquences.

**Mot-clé**: ceinture abdominale

Les effets du port de ceinture abdominale

Le port de ceinture abdominale peut être considéré comme un soutien physique que chacun peut se prescrire en cas de besoin. Dans certains cas, elle est recommandée ou prescrite par un médecin, un kiné ou un masseur professionnel. Nombreuses sont les raisons qui peuvent pousser au port de ceinture abdominale, mais il ne faut pas oublier que l’avis d’un vrai connaisseur est toujours important.

Analyse de la conception de ceinture abdominale

Une mesure simultanée de la pression intra-abdominale, de la pression intra-musculaire des muscles érecteurs épineux a été réalisée pendant différentes manœuvres et certains efforts de levage isométrique. Le résultat de l’étude a permis de voir plus clair sur les conséquences du port de ceinture abdominale. Les bilans divergent bien évidement, puisqu’il en existe plusieurs sortes, comme sur [https://www.ma-ceinture-abdominale.com](https://www.ma-ceinture-abdominale.com/).

Analyse contextuelle

Plusieurs hypothèses ont été suggérées concernant la biomécanique des ceintures et il a été constaté que les performances augmentaient lors du soulèvement avec des ceintures, mais on en sait très peu sur les effets modulateurs sur la rigidité du tronc. À l'heure actuelle, il n'y a aucune raison de croire que la tolérance de la colonne vertébrale aux charges augmente avec le port de ceinture abdominale.

Analyse méthodique

En étudiant la réaction d’une ceinture abdominale conçue pour l'haltérophilie. La pression intra-abdominale, la pression intramusculaire des muscles érecteurs épineux et les activités myoélectriques des muscles du tronc (muscles érecteur épineux, droit de l'abdomen et oblique externe) ont été mesurées simultanément lors d’une étude de manœuvre, ainsi que trois types d'efforts de levage isométrique (bras, jambe et le torse). Le résultat qui en ressorti a permis de mettre en évidence les effets du port de ceinture abdominale sur le corps à moyen et long terme.

Les résultats les plus concrets

La pression intramusculaire des muscles érecteurs épineux a considérablement augmenté en portant la ceinture abdominale lors des manœuvres et lors d'efforts de levage isométriques maximaux, alors que la capacité de levage isométrique maximale et les pressions intra-abdominales maximales n'étaient pas affectées. L’EMG intégré du droit des abdominaux a augmenté de manière significative en portant la ceinture abdominale lors des manœuvres (après une inspiration complète) et lors du levage isométrique des jambes.

En plus de contrôler l'affaissement des muscles abdominaux, elle aide également à maintenir une ligne de taille ajustée.

La ceinture abdominale peut également servir d’aide post-accouchement et postopératoire pour renforcer les muscles affaiblis. Le port de ceinture abdominale après une intervention chirurgicale procure un soutien et une compression aux muscles abdominaux. La compression entraîne une augmentation du flux sanguin.

Cela a été montré pour conduire à une guérison plus rapide de l'incision. le soutien de la ceinture abdominale réduit également la douleur au site opératoire lors du rire ou de la toux. il réduit également le gonflement du site chirurgical.

Conclusion

Le port de la ceinture abdominale soulève la pression intramusculaire des muscles érecteurs de la colonne vertébrale et semble rigidifier le tronc. En supposant que l'augmentation de la pression intramusculaire des muscles érecteurs des épines stabilise la colonne lombaire, le port de la ceinture abdominale peut contribuer à la stabilisation lors d'efforts de levage.