



ÉQUIPE

1. Pourquoi mesure-t-on 1 à 2 cm de moins le soir comparé au matin?
 1. Mes muscles sont fatigués après une longue journée
 2. Mes disques intervertébraux ont perdu une partie de leur contenu en eau au cours de la journée
 3. La pression de l'air est plus élevée le soir que le matin
2. Un disque intervertébral contient peu de cellules nerveuses. Qu'est-ce que cela signifie?
 1. Le disque intervertébral peut être lésé sans que cela ne fasse mal.
 2. Le disque intervertébral est très sensible et fait mal à la moindre lésion.
 3. Le disque intervertébral ne fait jamais mal.
3. Quelle posture applique le plus de pression sur les disques intervertébraux inférieurs?



1.



2.

4. Quelle posture applique le plus de pression sur les disques intervertébraux inférieurs?



1.



2.

5. Quelle posture applique le plus de pression sur les disques intervertébraux inférieurs?

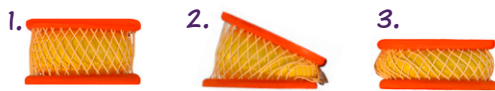


1.



2.

6. Quel dessin illustre le mieux ce qui se passe lorsque je me penche et me tourne?



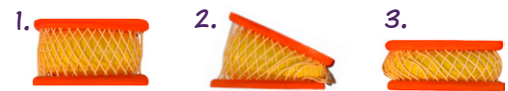
7. Quel dessin illustre le mieux ce qui se passe lorsque je me tourne sur le côté?



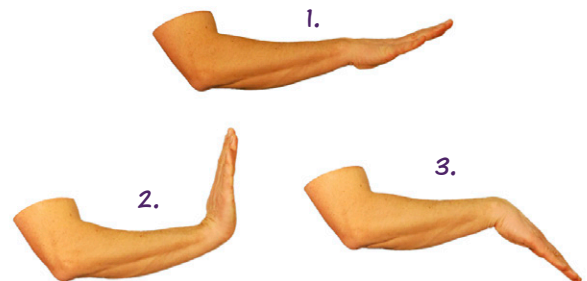
8. Quel dessin illustre le mieux ce qui se passe lorsque, étant assis(e), je me penche et me tourne?



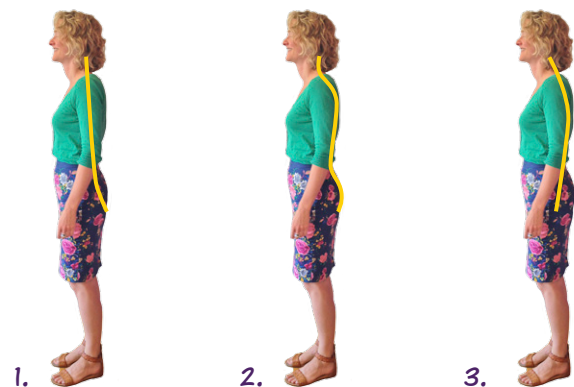
9. Quel dessin illustre le mieux ce qui se passe lorsque j'incline ma tête en avant?



10. Quelle est la posture la plus confortable pour le poignet, pour les gestes répétitifs tout comme les gestes constants?



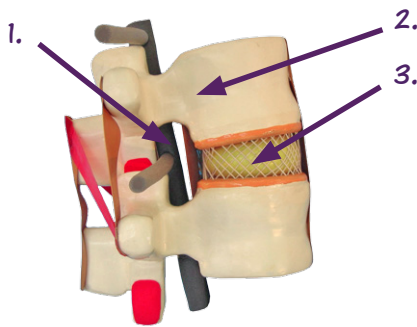
11. Quelle ligne jaune représente le mieux la forme de l'échine?



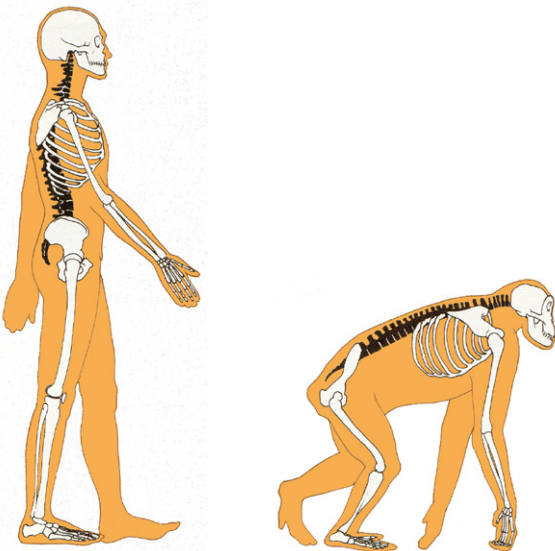
12. Qu'est-ce qui se trouve entre 2 vertèbres et sert d'amortisseur?

1. Le disque intervertébral
2. La moelle épinière
3. Les muscles dorsaux

13. Quelle flèche pointe vers le disque intervertébral?



14. Pourquoi la partie inférieure de la colonne vertébrale de l'homme est-elle courbée en avant, contrairement à celle du chimpanzé?



1. La colonne vertébrale d'un chimpanzé compte plus de vertèbres
2. La colonne vertébrale d'un chimpanzé est plus tendue
3. Pour que les muscles dorsaux puissent mieux se détendre lorsqu'on est debout

15. Pour leur «nourriture», les disques intervertébraux dépendent:

1. Des médicaments qui vous sont prescrits
2. Des vaisseaux sanguins qui les traversent
3. Des mouvements de la colonne vertébrale

16. En quoi consiste un disque intervertébral?

1. En plusieurs vaisseaux sanguins
2. En un anneau fibreux et un noyau gélatineux
3. En des fibres musculaires entremêlées

17. Quelle est la fonction d'un disque intervertébral?

1. Signaler les lésions aux vertèbres
2. Amortir les chocs et améliorer la mobilité
3. Renforcer la colonne vertébrale