

Anatomie de la vertèbre / Ingrid Bizaguet & Mouvement Contemporain

La colonne est un ensemble de vertèbres empilées les unes sur les autres. Posées et reliées mais tout de même indépendantes, les vertèbres forment une sorte de tuyau par lequel passe la moelle épinière. Elles forment plusieurs courbes qui se répondent, constituant ainsi une grande partie de notre posture.

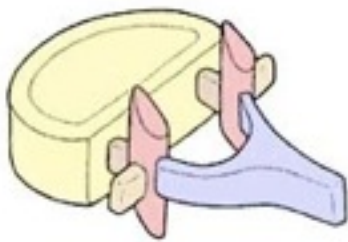
- A l'avant, la vertèbre est constituée d'un corps vertébral légèrement ovale. Les vertèbres sont reliées ensemble, séparées et protégées les unes des autres par des disques intervertébraux. Les lombaires sont massives pour pouvoir supporter de lourdes charges. Elles sont le seul lien osseux entre le haut et le bas du corps. A mesure que l'on monte vers les cervicales, les corps vertébraux sont de plus en plus fins pour permettre plus de mobilité, orienter le crâne...

- A l'arrière, laissant passer et protégeant la moelle épinière, se trouve un ensemble de languettes osseuses qui permettent l'imbrication des vertèbres les unes dans les autres.

Les deux languettes latérales sont appelées apophyses transverses.

La languette unique, à l'arrière, comme la queue d'un avion, appelée apophyse épineuse, est ce que nous sentons à l'arrière dans notre dos.

Enfin, deux languettes supérieures et deux languettes inférieures, apophyses articulaires, permettent l'emboîtement des vertèbres les unes dans les autres, organisant la mobilité articulaire et structurant ainsi les courbes de la colonne.



L'ensemble de ces éléments, sept vertèbres cervicales, douze dorsales et cinq lombaires, tel une structure mobile, relie le bassin, la cage thoracique et le crâne. Chaque vertèbre protège donc autant qu'elle soutient, oriente autant qu'elle limite l'amplitude de nos mouvements, stabilise autant qu'elle supporte le poids du haut du corps. Les côtes sont reliées aux vertèbres dorsales appelées aussi vertèbres thoraciques. L'idée de courbe est fondamentale à la compréhension de la structure de la colonne. En effet, les corps vertébraux et les disques sont plus ou moins épais à l'avant ou à l'arrière. Cela ne positionne donc pas les vertèbres les unes sur les autres de façon verticale. Il ne paraît donc pas vraiment juste de dire que l'on se tient droit. Il faudrait plutôt proposer de se grandir, de s'étirer, de repousser ses appuis ou encore de redresser le sternum...

