

Mal de dos, l'autre mal du siècle ! (Alpha Omega Conseil, MW 2008)

Le mal de dos:

- Pourquoi? Fatigue, manque de tonus, cumul de stress
- Qu'est-ce? Rhumatisme : pas le mal des vieux mais une inflammation du système locomoteur affectant surtout les articulations (arthrite) ou les tissus mous
- Où? Tensions principalement dans la zone lombaire (voir ci-dessous) mais aussi cervicale ou fessière et qui peut se diffuser par répercussions (aux muscles, aux organes, aux fascia qui sont les membranes fibreuses qui enveloppent notre anatomie)
- Quand? Surtout exacerbé par les petits gestes brusques qui précipitent le symptôme d'une détérioration continue provenant d'un mauvais entretien du système
- Quel système? La colonne est faite d'une série de vertèbres articulées entre elles et gainées de ligaments ; des disques élastiques sont intercalés entre les vertèbres ; ils se compriment (en coinçant le nerf qui sort de la moelle épinière, par exemple le nerf sciatique, le plus affecté) ou se créent des excroissances (hernies discales)
- Quoi faire? Préserver son anatomie complexe, dont la sauvegarde justifie à la fois un ménagement sélectif et un entraînement approprié
- Comment? Par l'acquisition de bonnes habitudes

Les affections lombaires :

- Le lumbago est une affection brutale survenant à l'occasion d'un effort, d'un faux mouvement ou même spontanément, au lever par exemple. Il dure une semaine environ et peut se reproduire.
- La lombo-sciatique est aussi une affection aiguë compliquée cette fois de douleurs dans les jambes. Elle dure plus longtemps, habituellement quelques semaines.

Le lumbago et la lombo-sciatique sont dus en général à un déplacement ou à une rupture du disque intervertébral, ce coussinet élastique qui transmet les pressions à la manière d'un amortisseur entre les vertèbres et dont l'élasticité permet les mouvements vertébraux.

- La lombalgie chronique peut succéder aux deux affections précédentes ou survenir d'emblée. Elle peut durer plusieurs mois et gêner les mouvements du dos qui deviennent douloureux, surtout pour certaines activités. Leur cause la plus fréquente est l'arthrose (usure du cartilage) vertébrale qui, outre le disque intervertébral, peut toucher aussi les autres éléments articulaires de la colonne.
- Les rachialgies bénignes, qui ne sont pas dues à des maladies vertébrales proprement dites, ne doivent pas être confondues avec les précédentes douleurs du dos dont sont responsables d'authentiques affections de la colonne bien que ces douleurs soient localisées à la même région du dos.

A l'origine de ces douleurs, on invoque le plus souvent une tension nerveuse, un surmenage, ou des phénomènes neuromusculaires.

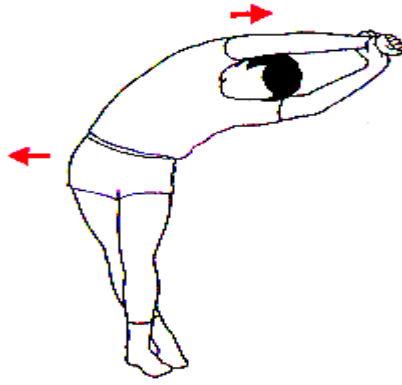
Les facteurs favorisant le mal de dos:

- Activité sportive uniforme qui crée une zone d'irritation répétée
- Sollicitation excessive ou inappropriée : usure, position, contrainte
- Activité professionnelle uniforme qui affecte le dos de façon répétitive
- Froid et humidité qui vont exacerber le symptôme en le précipitant
- Stress, contrariété ou fatigue qui créent des symptômes psychosomatiques

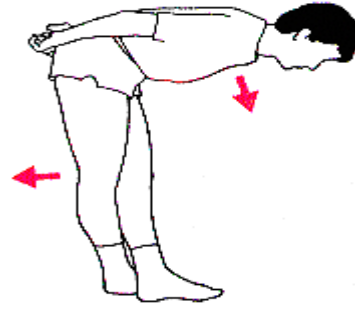
La conjugaison de plusieurs de ces facteurs favorise l'apparition des symptômes physiques

Bonnes habitudes de la journée:

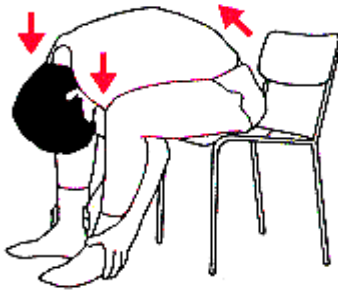
- **Au réveil :** Se lever avec précaution implique de se rouler sur le côté au bord du lit, de plier les genoux, de s'asseoir en s'aidant du bras, puis de se mettre sur les jambes en s'appuyant, des mains sur les cuisses. Ensuite une petite routine d'étirements...



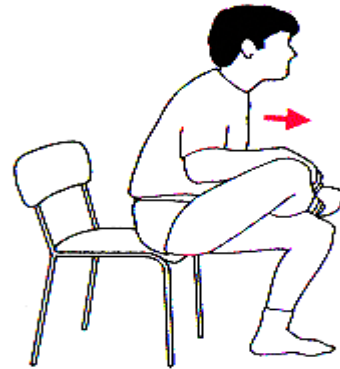
← Pousser la hanche latéralement
 → Incliner le tronc du côté opposé et tirer sur le poignet



← Genoux en extension
 → Pencher le haut du corps en avant



↕ Étirement statique passif
 ↓ Accentuer le dos rond par une traction des bras



→ Pencher le tronc en avant, en gardant la colonne bien droite
 Arrêter en cas de paresthésies dans la jambe



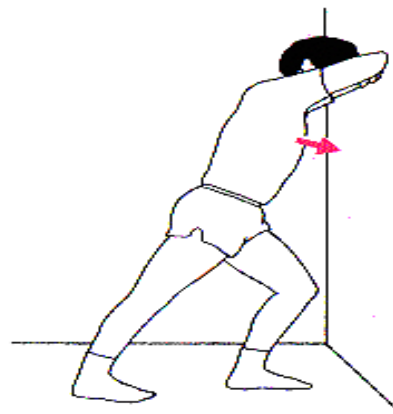
↗ Tirer le talon vers la fesse
 ← Tirer lentement le genou en arrière



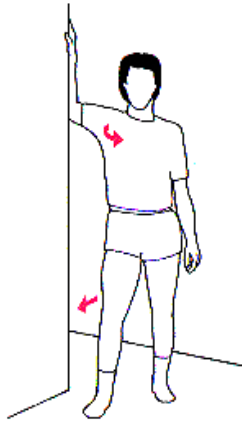
← Ecarter le talon latéralement
 - Les orteils sont orientés en avant.
 - Le genou doit rester tendu.
 - Il faut surélever le siège si le mouvement est très limité.



↗ Pousser la hanche en avant



↗ Appuyer le talon sur le sol
 Pencher tout le corps en avant



↗ Avancer d'un pas le pied situé près du mur
 ↗ Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête



Pencher la tête de côté et la maintenir en position avec le bras
 L'autre main attrape le placet de la chaise
 Fléchir lentement le tronc de côté et expirer

- Au bureau** : la meilleure prévention des douleurs liées aux crispations musculaires reste, dans les activités de bureau - ainsi que lors de la conduite d'un véhicule - l'usage de sièges fermes, de hauteur ajustée, munis d'un dossier étayant la lordose lombaire ; de même, il faut savoir marquer des pauses, changer de posture, doser station debout, marche et position assise



Un fil imaginaire qui tire vers le haut



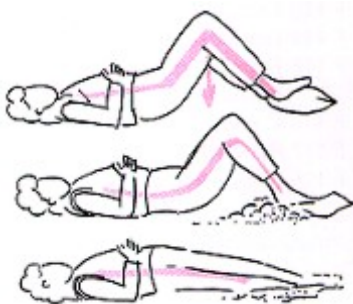
Etirement arrière



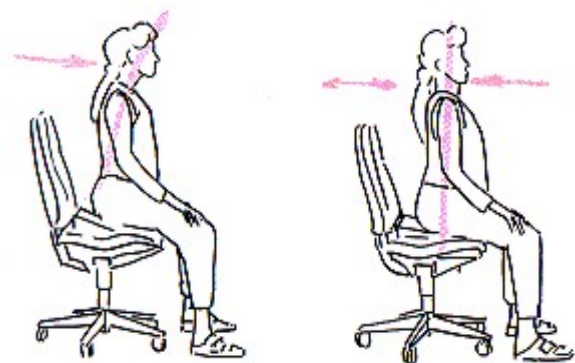
Balancement de la tête dans tous les sens



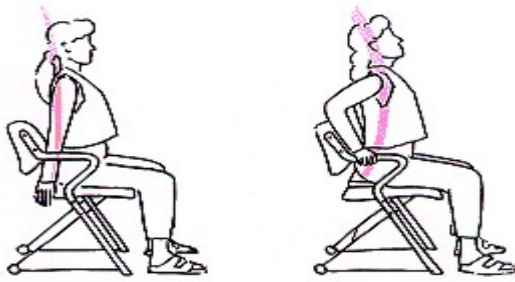
Creuser le dos



Monter léger et redescendre



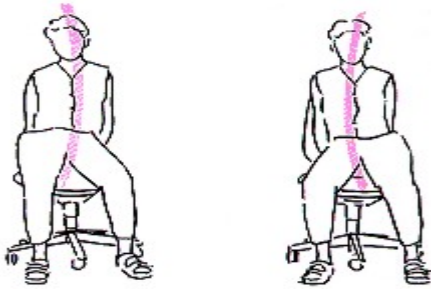
Balancer la tête en avant puis en arrière



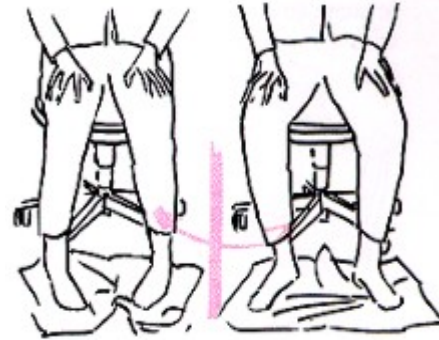
Appui sur les mains dos droit ou rond



Mains dans le dos du haut et du bas



Balancer droite et gauche sur appui des mains



Froisser un linge sous ses pieds

- **Le soir** : en cas de grande fatigue, il est bon de soulager sa colonne en se couchant sur le côté en chien de fusil dans un lit ferme, ou sur le dos avec un coussin sous les genoux, ou sur le ventre avec un gros édredon roulé sous l'abdomen ; on peut aussi détendre son système par un bon bain chaud, éventuellement agrémenté d'huiles essentielles de circonstance ; d'une façon générale, on peut apprendre à localiser la tension, en prendre pleinement conscience et « visualiser sa respiration » au travers de cette partie du corps, de façon souple et régulière pendant quelques secondes

N.B. toujours échauffer son système avant et relaxer après un exercice contraignant

Respiration et centrage sur le centre d'énergie du « hara » :

- Le centre de gravité, ou hara, d'où émane l'énergie, est à la pointe du triangle inversé formé en plaçant ses pouces sur le nombril et en joignant l'extrémité des index; il se situe quelques centimètres à l'intérieur du corps, dans l'abdomen.
- Pour mieux vivre, il faut concentrer le flux et le reflux de la respiration au niveau du hara, visualisant le souffle qui passe au travers du triangle que nous avons formé ci-dessus; on repose alors le poids du haut du corps sur le koshi (hanches/bassin).
- Si l'on apprend à initier tout mouvement à partir de cette base, il devient ainsi un facteur et un récepteur d'énergie à partir duquel on aligne les trois centres verticaux que sont hara / sternum / base frontale du cou, en verticalité via la couronne de la tête.

Par cela, on détend son système et on gère mieux les pressions du quotidien

Bonnes habitudes générales :

- Une visite trimestrielle à un ostéopathe pour recalibrer les déséquilibres engrangés
- Piscine régulière et de longue haleine : l'eau porte et la posture étend le corps
- De bons sièges, un bon lit et un bon oreiller qui soutiennent correctement le dos
- Un auto-massage régulier, que ce soit avec ses mains ou un siège spécialisé
- Une alimentation saine pour une bonne circulation sanguine et une bonne irrigation des muscles: peu de graisses ou de sucres, du poisson plutôt que de la viande, le plein de fruits et de crudités, de l'eau à profusion (1.5 litre/jour en dehors des repas). De plus, l'arthrose (usure du cartilage) est favorisée par le surpoids !
- Une petite cure d'oligo-éléments appropriés comme du magnésium de temps en temps

Et maintenant, il faut appliquer tout cela ; bon courage...