

PROBLEME DE DOS

I- Pourquoi souffre-t-on ?

Le rachis ou colonne vertébrale se compose de 24 vertèbres (7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires) séparées entre elles par des joints articulés, les disques intervertébraux. Le rachis repose en bas sur un socle, le sacrum qui est lui-même articulé avec le bassin et se termine au niveau du pli des fesses par le coccyx. En haut, la tête repose sur la première vertèbre cervicale, l'atlas.

Le rachis a 2 fonctions essentielles :

-Un rôle de soutien et de mobilisation, puisque c'est lui qui soutient le tronc et la tête, leur permettant ainsi de se mouvoir dans toutes les directions (en avant, en arrière, sur les côtés et en rotations).

-Deuxièmement un rôle de protection de la moelle épinière qui se trouve en plein milieu du rachis (c'est elle qui transporte les nerfs du cerveau aux différents organes). Toute atteinte du rachis peut ainsi avoir des conséquences redoutables pour le système nerveux entraînant des paralysies qui peuvent toucher l'ensemble du corps.

Le rachis adopte normalement une attitude en "S" qui est sa position physiologique (ou de moindre effort) correspondant à une situation dans laquelle les articulations, les disques, les ligaments et les muscles sont sollicités au minimum. A partir de cette position de référence, les mouvements s'effectuent harmonieusement grâce à l'addition de multiples petits mouvements entre chaque vertèbre, chaque vertèbre participant pour quelques degrés au mouvement final.

La structure principale qui règle les mouvements de la colonne et qui amortit les pressions engendrées par la position érigée est le disque. A l'état normal, le disque est un frein à tous les mouvements. C'est lui qui empêche les vertèbres de trop bouger les unes sur les autres. Tout mouvement ou position éloignée de la position normale ainsi que le port de lourdes charges entraînent des contraintes nocives pour le disque.

À force de mal se servir de son dos, (lors des positions prolongées ou des mouvements), le disque s'abîme, perd ses propriétés d'élasticité et ne peut plus freiner correctement les mouvements, ni amortir suffisamment les pressions. Il s'ensuit alors une trop grande mobilité des vertèbres, qui à son tour, provoque une souffrance de tous les éléments situés au pourtour du rachis : ligaments, articulations postérieures, muscles.

A un degré de plus, le noyau du disque peut s'échapper et venir en arrière irriter ou comprimer une racine nerveuse destinée à un membre, c'est ce qu'on appelle une compression radiculaire par hernie discale. Au niveau du cou, on appelle cette compression une névralgie cervico-brachiale, au niveau lombaire, une sciatique.

Il existe schématiquement 2 façons de se faire mal au dos :

-La première consiste à rester de façon prolongée éloigné de la position normale (penché en avant, mal assis, mal couché). Toutes ces situations entraînent au bout d'un certain temps des douleurs insidieuses et sourdes qui sont dues à la surcharge des articulations, des ligaments et des disques, et s'associent volontiers à des contractures chroniques des muscles paravertébraux augmentant encore la raideur du dos.

-La deuxième façon de s'abîmer le dos survient lors de sa mobilisation. Si lors d'un mouvement, une vertèbre se déplace plus que les autres, il s'ensuit un mouvement forcé de cette vertèbre par rapport à la vertèbre voisine provoquant ainsi une atteinte brutale d'un ligament, d'une articulation ou d'un disque. C'est ce qu'on appelle une entorse vertébrale bénigne ou vertèbre "déplacée" ou "coincée" ou "sautée".

Bien sûr, une vertèbre n'est jamais réellement déplacée (seuls de gros traumatismes entraînent des déplacements vertébraux et, en conséquence, abîment la moelle épinière), mais elle reste fixée ou ankylosée provoquant une position tordue du dos et diminuant sa mobilité. Cette vertèbre qui souffre entraîne une contracture des muscles autour du rachis augmentant encore la douleur et aboutissant finalement à un cercle vicieux : Douleur > Contracture Musculaire > Douleur.

Cette entorse se produit par ce que l'on appelle un faux-mouvement, c'est-à-dire un mouvement qui ne s'est pas fait de façon harmonieuse comme normalement, mais de façon brusque ou forcée. Quelquefois, il n'existe pas de mouvement apparent, seule est ressentie une contraction musculaire brève avec une impression de déplacement dans le dos (correspondant au déplacement minime d'une vertèbre sur une autre) sans que le moindre mouvement extérieur ne se manifeste. L'entorse n'en a pas moins eu lieu. A côté de ces mécanismes par faux-mouvements, le dos peut s'abîmer par la répétition de mouvements mal exécutés engendrant tout comme les positions prolongées, une souffrance chroniques du dos.

Enfin, la dernière façon de s'abîmer le dos survient lors de la répétition du port de lourdes charges, et ce d'autant que la technique de portage est mauvaise. Il existe alors une pression très importante au centre du disque, pression qui peut entraîner la fuite en arrière d'un fragment de disque et provoquer une hernie discale. Cette hernie peut également se produire lors de mouvements très amples qui compriment également le disque. La situation la plus dangereuse étant le port de charges associés à des mouvements amples du rachis.

Comme nous l'avons vu, une douleur dans un membre peut être due à une hernie discale qui comprime un nerf. Mais attention, une entorse vertébrale bénigne peut aussi engendrer des douleurs dans un membre sans qu'il s'agisse d'une compression d'une racine nerveuse. En effet les nerfs partant du rachis innervent, pour un étage donné, à la fois la région vertébrale concernée (disque, articulations postérieures et ligaments) mais également des régions situées à distance. Au niveau du cou, il s'agit de la région de l'omoplate et des membres supérieurs ; pour le rachis dorsal, des côtes et de l'abdomen et pour le rachis lombaire de la région fessière et des membres inférieurs). Quand une vertèbre souffre, les influx douloureux, venant de cette vertèbre se "mélangent" au niveau de la moelle épinière avec les influx nerveux venant de la région à distance, d'où quelquefois une certaine "confusion" du cerveau qui peut interpréter la douleur comme venant de cette région éloignée, alors que seule la vertèbre souffre réellement. Par exemple, la personne va ressentir une douleur dans le bas du dos, la fesse et la cuisse alors que seule la région vertébrale est irritée et qu'il n'existe aucune atteinte du nerf sciatique.

II- Exercices pour lombalgiques

Ces exercices simples sont à effectuer au moins 3 fois par semaine ou mieux quotidiennement, au moment où vous le désirez. Ils doivent être exécutés sur une surface dure (par terre tout simplement). Durant l'exercice, la respiration doit être poursuivie normalement sans blocage. Les exercices doivent être répétés plusieurs fois. Le nombre nécessaire est variable d'un individu à l'autre. il faut répéter le mouvement jusqu'à sentir une fatigue dans les

muscles ou les tendons concernés. D'une manière générale (sauf précision dans l'exercice), pour un exercice de musculation, le temps de contraction est de 6 secondes pour un temps de repos de 6 secondes ; pour un exercice d'assouplissement, le temps de travail est de 20" pour un temps de repos équivalent (correspondant le plus souvent au temps de travail sur le membre opposé). En aucun cas, les exercices ne doivent être douloureux, toute douleur doit entraîner un arrêt immédiat de la séance.

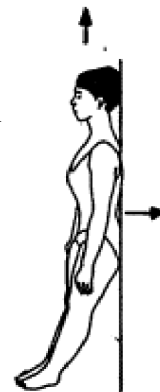
Pour les exercices en position allongée, la position de départ est toujours la même, jambes pliées à 45 ° et légèrement écartées, rachis lombaire bien appliqué au sol, bras le long du corps. Dans cette position, se détendre en respirant calmement et profondément à son rythme et par le ventre : à l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, le ventre se dégonfle.

Exercices globaux

EXERCICE 1 (correction du dos cambré) : allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis en passant ses mains sous ceux-ci entre la cuisse et la jambe et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en " dos rond ". A partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.



EXERCICE 2 (correction d'attitude du dos) : en position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.



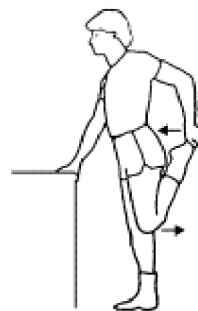
EXERCICE 3 (étirement du bas du dos) : allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 " puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.



Exercices d'étirement

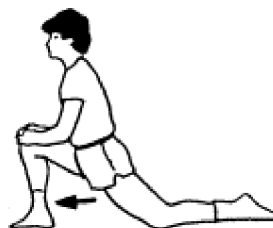
EXERCICE 4 (étirement du quadriceps) :

debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse

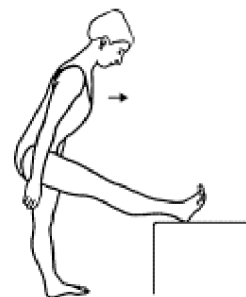


EXERCICE 5 (étirement des muscles antérieurs de la hanche) :

en fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



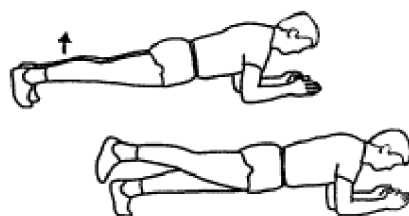
EXERCICE 6 (étirement des Ischio-Jambiers) : debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.



Exercices de tonification

EXERCICE 7

(renforcement global du tronc) : au sol, le corps bien droit, repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Cet exercice a pour but de développer l'ensemble de la musculature du tronc. Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc



EXERCICE 8 (renforcement des muscles paravertébraux) :

à genoux, mains croisées au niveau des épaules, se pencher en avant puis remonter lentement à la station verticale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.



EXERCICE 9 (renforcement des muscles postérieurs) :

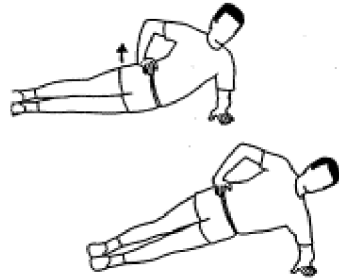
à quatre pattes, décoller et tendre la jambe droite en arrière et, en même temps, tendre le bras gauche en avant. Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une



fatigue au niveau des muscles du dos.

EXERCICE 10 (renforcement des muscles latéraux du tronc) :

allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur le coude et la main ; laisser descendre le bassin puis le remonter à la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc.



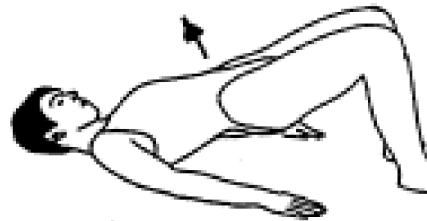
EXERCICE 11 (renforcement des abdominaux) :

allongé sur le dos, les jambes pliées, joindre les mains en avant et relever le haut du corps jusqu'à mi-dos de telle manière que les mains atteignent le niveau des genoux. Tenir 5" puis revenir lentement à la position de départ. Répéter l'exercice plusieurs fois. Au départ, si l'exercice est trop difficile ou douloureux, mettre un gros coussin sous les épaules et le dos afin de redresser le tronc. Afin de faire travailler les obliques, l'exercice peut être fait en mettant les mains d'un côté puis de l'autre des genoux. On peut ainsi faire un exercice avec les mains à droite des genoux, un au milieu et un à gauche. Si l'exercice est trop facile, mettre les mains croisées sur les épaules et faire l'exercice ainsi.



EXERCICE 12 (renforcement des muscles paravertébraux lombaires) :

allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5" et se reposer 10". Faire l'exercice plusieurs fois, éventuellement en alternance avec l'exercice 13.



EXERCICE 13 (travail des membres inférieurs) :

en position debout, les jambes écartées, le dos bien droit, s'accroupir progressivement en gardant le bas du dos bien rigide et droit. Seules les articulations des membres inférieurs travaillent. Il doit être ressenti une tension au niveau des 2 hanches. Garder la position 5", Répéter l'exercice plusieurs fois.

