

Les fiches «prévention/Mutarg»

Fiche n° 1: le «mal de dos», mal du siècle

Le *lumbago* est de plus en plus répandu dans nos sociétés modernes qui ont transformé trop vite le bipède marchant et courant sans cesse des origines de l'Humanité en une espèce de mollusque avachi sur le siège de sa voiture ou le canapé devant son récepteur de télévision. De plus, la plupart des situations professionnelles postant le salarié devant un ordinateur ont généralisé l'apparition des Troubles musculo-squelettiques (TMS). La lombalgie, souvent appelée « mal de dos », se caractérise par une douleur intense, au niveau des vertèbres lombaires.

Dans 90 % des cas, le mal de dos dans le cadre de la « lombalgie commune » guérit en moins de 4 à 6 semaines. L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles. Elle permet d'améliorer la condition physique générale et prévient les récurrences.

CE QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS FAIRE:

☹ **S'aliter** Les lombalgies résultant le plus souvent de faiblesses dans la musculature dorsale, l'inactivité prolongée ne peut qu'aggraver le mal. Il faut au contraire maintenir (ou reprendre) une activité physique adaptée – c'est-à-dire qui n'aggrave pas les douleurs; par exemple privilégier la natation (nage sur le dos notamment) mais éviter le tennis ou les mêlées de rugby.

☹ **Dormir sur un matelas spécial** D'abord, le lien entre les modes de couchage et les lombalgies n'est pas attesté, peu de personnes dormant systématiquement sur le dos (la plupart du temps, on dort sur le côté en position semi-fœtale, voire parfois sur le ventre). Un matelas trop moelleux contribuera à affaiblir la tonicité musculaire dorsale ; à l'inverse, un couchage trop rigide concentrera les points de pression sur les épaules et les hanches ... induisant de nouvelles tensions articulaires et musculaires ?

☹ **Prendre des neuroleptiques** Certains praticiens associent le mal de dos chronique à des crises d'anxiété (réelles ou supposées), sans que ce lien ait été jamais scientifiquement établi. La pharmacopée moderne offre suffisamment de médicaments antalgiques pour éviter la prise d'antidépresseurs (souvent générateurs d'autres troubles fonctionnels). Le plus souvent, c'est la douleur qui est source de stress et non l'inverse.

COMMENT TRITER SA LOMBALGIE:

☺ Il importe de favoriser la récupération et la régénération du muscle ou du ligament à l'origine des douleurs. La lombalgie musculaire apparaît principalement lorsque les muscles et ligaments du dos sont tendus de manière chronique et lorsqu'ils souffrent de déséquilibres gauche/droite et avant/arrière liés à ces tensions. Le dos est la zone du corps qui porte le plus de tensions et contractions chroniques. Les tensions empêchent les muscles d'être correctement irrigués en sang et donc en oxygène et en nutriments. Le muscle perd alors en souplesse et en vitesse de régénération, ce qui le rend vulnérable au moindre mouvement susceptible de déclencher une lombalgie durant plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

☺ Le traitement idéal de la lombalgie ou du *lumbago* musculaire est donc un traitement qui permet aux muscles et ligaments du dos de se détendre en profondeur et de relâcher toutes les couches de tensions et contractures accumulées au cours des années. D'autre part, le traitement idéal stimule la circulation sanguine dans les muscles du dos pour qu'ils récupèrent leur niveau de santé optimal. Enfin, le traitement idéal soulage la douleur de manière rapide et naturelle sans prise de substances nocives pour le corps.

☺ Une pratique sportive adaptée permet de renforcer la sangle musculaire abdominale et les muscles dorsaux et ainsi, de faire disparaître la source du mal.

☺ Il faut aussi surveiller ses gestes quotidiens (comment se baisser pour ramasser un objet au sol, pour lacer ses chaussures, etc.) ... toujours essayer de faire travailler les «abdos» plutôt que les «dorsaux».

☺ Enfin, la diminution des surcharges pondérales ne pourra que soulager votre dos. Il importe de trouver un juste équilibre entre les pratiques épicuriennes – si nécessaires à un bon équilibre mental et individuel comme convivial – et une hygiène diététique tout aussi nécessaire.