



Mal de dos lombaire

Une introduction
par Guy Razy

Mal de dos lombaire

La colonne vertébrale humaine est le résultat incroyable de 4,3 millions d'années d'évolution. Passer d'un singe arboricole semi-tropical à un chasseur-cueilleur courant sur de longues distances était un exploit plutôt difficile, mais nous y sommes parvenus. Au cours de cette période, notre colonne vertébrale a subi plusieurs changements au niveau de sa structure, de sa forme et de sa fonction. Nous sommes passés de 7 à 5 vertèbres lombaires et de la flexion comme position commune à l'un des rares animaux à avoir une colonne vertébrale neutre.

Cette colonne vertébrale neutre conduit aux courbes communes en J et en S que nous observons, et ce, pendant une période d'environ 250 000 ans. Elle était commune à tous les groupes de chasseurs-cueilleurs observés au cours du 19^e et au début du 20^e siècle. En fait, les anthropologues vivant parmi ces groupes faisaient souvent remarquer l'absence de douleurs dorsales dans cette population. Alors que notre société moderne a un taux de mal de dos de 88 %, on a observé que le mal de dos des chasseurs-cueilleurs et des cultures primitives était d'environ 30 %. Il est clair que quelque chose a changé.

En fait, aussi récemment que dans les années 1860, la lombalgie était inconnue pour la majorité de la population. Que s'est-il passé au cours des 200 dernières années pour que le mal de dos devienne un phénomène aussi courant?

Nous avons arrêté de bouger. Nous avons presque complètement arrêté de bouger.



Nous sommes assis pendant le transport dans une voiture, dans le bus ou dans le métro. Nous sommes assis au travail et à l'école. Nous nous asseyons pour nous divertir. Nous nous asseyons pour les repas. Tout ce que nous faisons, c'est nous asseoir et notre corps réagit en conséquence. Jusqu'à il y a environ 200 ans, rares étaient ceux qui pouvaient passer la majeure partie de leur journée assis. La plupart des personnes vivant en ville devaient aller au puits ou à la pompe à eau. Il fallait se rendre au marché presque quotidiennement, couper du bois, s'occuper des cultures et, en fait, pour la plupart des gens, la position assise n'occupait qu'une petite partie de la journée, le reste étant consacré aux déplacements.

Aujourd'hui, nous avons tenté de transposer ce mouvement quotidien constant en une heure ou deux d'exercice dans une salle de sport. En général, cela ne permet que quelques mouvements ; la course, l'elliptique, le vélo — tous comportent 1 à 7 mouvements avec quelques variations. À moins que vous ne pratiquiez la danse ou la gymnastique avancée, le nombre de mouvements que vous faites est en fait assez limité.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le diplômé moyen d'une école secondaire pouvait courir 3 km en moins de 12 minutes. Combien de jeunes de 18 ans sont capables de faire cela aujourd'hui? Nous avons construit une civilisation de l'immobilité!

Si vous voulez vous débarrasser de votre mal de dos, BOUGEZ.

Procurez-vous un bureau debout si vous travaillez dans un bureau. Passez 10 minutes par jour en extension, 10 minutes par jour en rotation et 10 minutes par jour en flexion latérale. La plupart des personnes qui commencent cette pratique rapportent qu'en 7 à 10 jours, leurs douleurs quotidiennes de base de 1-4/10 ont disparu et que ce qu'elles pensaient être le « vieillissement » était simplement le fait qu'elles ne bougeaient presque JAMAIS. Marchez 10 minutes par jour, y compris en montant ou en descendant les escaliers. Il est étonnant de constater à quel point le corps a besoin de peu d'activité pour vivre.

Conseils pour contrer un épisode aigu de mal de dos :

- 1) Durant les 24 premières heures : repos, antalgiques, glace. C'est pénible, mais ça va passer.
- 2) La deuxième ou troisième période de 24 heures : Prenez un rendez-vous avec un physiothérapeute. Cela permettra une évaluation de la source de la douleur (s'il s'agit d'un claquage musculaire, d'un bombement discal, d'une hernie, d'une déchirure, d'un spondylolisthésis, d'une radiculopathie, d'une sténose ou d'une sacro-iliaque) et de vous donner la thérapie manuelle, la thérapie par l'exercice et les modalités correctes pour vous aider à récupérer. La plupart des cas de mal de dos non traités nécessitent 6 à 12 semaines de récupération, tandis que la plupart des cas traités par thérapie nécessitent environ 4 à 6 semaines. Il est clair que vous pouvez retourner au travail, à l'école et à la salle de sport beaucoup plus rapidement si vous suivez une physiothérapie et commencez le processus de guérison tôt. Avec un traitement par l'exercice, la récurrence est également plus faible, à 16 % dans l'année, alors que les personnes non traitées ont 33 % de chances de récidiver dans l'année.

Dans notre monde moderne, de nombreuses personnes essaient des programmes de réadaptation qu'elles voient en ligne ou tentent de copier les programmes de réadaptation des gourous. Si quelqu'un ne vous voit pas, il ne peut pas vous diagnostiquer. Toute personne qui n'est pas en mesure de poser ses mains sur vous ne peut pas vous donner de traitement en physiothérapie, thérapie du sport, massothérapie ou ostéopathie. Pouvoir poser ses mains et attribuer des exercices spécifiques sont des techniques pour lesquelles nous avons été formés. Les données soutiennent l'intervention précoce pour réduire le temps de récupération et prévenir les récurrences.

Déterminer quelle structure est affectée et de quelle manière elle l'est est une grande partie de la première séance avec votre thérapeute. S'agit-il d'un bombement discal? Y a-t-il une préférence directionnelle? S'agit-il d'une articulation? S'agit-il d'une dégénérescence? Y a-t-il une radiculopathie? Ce sont des choses qui ne peuvent pas être déterminées par YouTube.

Le processus thérapeutique est normalement relativement court, de l'ordre de 3 à 5 semaines avec 1 à 2 visites par semaine pour vous aider à vous remettre sur pied et à vous déplacer de manière autonome. Notre spécialité consiste à sélectionner les bons mouvements dès le départ, à augmenter progressivement leur intensité, leur fréquence et à les modifier pour améliorer la mobilité et l'amplitude des mouvements.

Témoignage de Guy Razy

Physiothérapeute et propriétaire de la clinique Saint-Laurent

Dans un cas extrême, j'ai eu un patient qui m'a dit s'être fait exploser le dos 25 fois en 27 ans. Nous avons travaillé ensemble pendant 3 semaines et il m'a appelé un an plus tard en me disant qu'il n'avait jamais imaginé qu'il aurait pu vivre sans douleur et être mobile toute sa vie. On lui avait toujours dit qu'il allait devoir souffrir continuellement et il l'a cru. Il est enfin capable de faire de la randonnée en montagne avec ses enfants (maintenant adultes). Il ne l'avait jamais fait et avait toujours évité autant que possible de pratiquer une activité physique.

Nous n'avons pas à passer notre vie dans la peur et la douleur. Nous pouvons bouger à nouveau. C'est la seule façon d'avancer.

Appelez pour prendre un rendez-vous dans une clinique

Action Sport Physio dès maintenant: actionsportphysio.com

*Consultez nos capsules vidéos
ainsi que nos articles.*

