

**Guide pratique pour apprendre
comment soigner ses maux de dos**

“Comment Ne Plus Souffrir Du Mal Au Dos”



Daniela Vannuchi

Experte en Biokinétiques (C.S.C.S)

Table des matières

MAL DE DOS AIGU	4
MAL DE DOS CHRONIQUE	4
MÉNAGER SON DOS	5
CAUSES FRÉQUENTES DE DORSALGIE	5
RECOURS AUX SPÉCIALISTES	5
UNE VIE EXEMPTÉ DE DOULEUR	6
STRUCTURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE	7
FONCTION:	8
RÉGIONS:	8
COURBURES	9
UNE SUSPENSION NATURELLE	10
COURBURES EXCESSIVES	10
ARTICULATIONS ET LIGAMENTS	10
STRUCTURE DES VERTÈBRES	11
ARTICULATIONS POSTÉRIEURES	12
DISQUES INTERVERTÉBRAUX	12
LIGAMENTS	13
MUSCLES ET COLONNE VERTÉBRALE	13
MUSCLES DU DOS	14
MUSCLES ABDOMINAUX	15
LIBERTÉ DE MOUVEMENT	15
MOELLE ÉPINIÈRE	16
ANATOMIE DE LA MOELLE ÉPINIÈRE	17
NERFS RACHIDIENS	18
QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?	19
ANTALGIQUES NATURELS	20
BARRIÈRES BIOCHIMIQUES ANTIDOULEUR	20
LA SOLUTION ?	21

Introduction

Les problèmes de dos sont un mal récurrent de notre société : la station assise ou debout prolongée à l'excès, une mauvaise position dans le travail ou encore stress sont autant de causes de dorsalgies.

En outre, la colonne vertébrale, structure constituée d'une longue série d'os court - les vertèbres - eux-mêmes séparés par des disques intervertébraux, est constamment sollicitée. Il n'est donc guère étonnant, malgré sa souplesse et sa robustesse, qu'elle puisse parfois être le siège de dysfonctionnements plus ou moins importants et douloureux.

Ces affections peuvent toucher des sujets de tous âges - même les enfants, s'ils sont amenés, notamment, à porter des cartables trop lourds - et menant des activités de toutes sortes.

Voilà pourquoi j'ai décidé de rédiger cet ouvrage qui vous aidera à comprendre d'où vient ce mal, mais aussi vous proposera une solution simple à suivre vous permettant de vous débarrasser de vos maux de dos en 7 jours.

Je vous présente des conseils découverts tout au long de ma carrière, mais je vous recommande de consulter un médecin avant de suivre les recommandations faites dans cet ouvrage.



Je vous souhaite un bon rétablissement, n'hésitez à me contacter si vous avez des questions.

Daniela Vannuchi

Experte en Biokinétiques (C.S.C.S)

CONNAITRE SON DOS

Comprendre le mode de fonctionnement de son dos et en connaître les points



faibles, c'est déjà faire la moitié du chemin sur la voie de la prévention des dorsalgies.

Le premier chapitre de cet ouvrage vous fera découvrir le complexe système d'os, d'articulations, de muscles et de ligaments qui fait de la colonne vertébrale un dispositif à la fois performant et

délicat.

MAL DE DOS AIGU

Lors d'une première atteinte, la récupération est d'autant plus rapide que l'on adopte d'emblée les mesures adéquates.

Le deuxième chapitre traite de ce qu'il convient de faire si vous ressentez subitement un violent mal de dos, des mesures d'urgence à prendre pour éviter que la situation n'empire, des cas qui requièrent une intervention médicale, et des positions et exercices propres à soulager la douleur.

MAL DE DOS CHRONIQUE



Dans la majorité des cas, le mal de dos est un problème récurrent.

Le troisième chapitre s'adresse à ceux qui souffrent de manière chronique et indique des mouvements propres à soulager la douleur sourde et lancinante, à renforcer les muscles du dos et de l'abdomen afin de

prévenir les crises. Il présente également des astuces et des stratégies pour échapper au mal de dos chronique.

MÉNAGER SON DOS

La colonne vertébrale étant une structure vulnérable et très sollicitée, tout le monde est exposé au risque de souffrir du dos, à n'importe quel âge.

Dans le quatrième chapitre, vous apprendrez à éviter les traumatismes ou à ne pas aggraver une situation déjà installée, de façon à améliorer votre qualité de vie : vous découvrirez comment corriger éventuellement votre posture et réduire les tensions, comment vous installer à votre poste de travail ou sur une chaise, de façon à minimiser les risques.

CAUSES FRÉQUENTES DE DORSALGIE

Les traumatismes ne sont pas les seuls responsables du mal de dos, qui peut être également provoqué par certaines situations ou affections spécifiques. Le cinquième chapitre aborde quelques maladies - telles que l'arthrose et l'ostéoporose, qui atteignent la femme après la ménopause -, en indiquant comment les éviter.

RECOURS AUX SPÉCIALISTES

Le dernier chapitre, enfin, dresse la liste des professions de santé concernées par le mal de dos - du kinésithérapeute aux divers praticiens de médecines douces - et vous renseigne sur les choix à faire en fonction des circonstances, étant entendu que cet ouvrage se limite au rôle de guide et n'entend nullement se substituer au corps médical. En cas de doute ou de douleur aiguë persistant plus de 48 heures, il est impératif de consulter un médecin.



UNE VIE EXEMPTÉ DE DOULEUR

Vous améliorerez notablement votre qualité de vie en suivant les conseils préventifs ou curatifs indiqués dans cet ouvrage, mais le fait de prendre soin de votre dos et de traiter toute manifestation douloureuse dans cette région du corps doit s'intégrer dans une stratégie globale de conservation de votre capital santé ; celle-ci passe par des règles simples d'hygiène de vie : une alimentation équilibrée, la surveillance de votre poids, l'amélioration de votre posture, la pratique régulière d'exercice physique et la lutte contre le stress par la relaxation et la détente sont autant d'armes à opposer au mal de dos.

Suivez donc le programme décrit dans cet ouvrage, mais n'oubliez pas de passer en revue votre mode de vie dans son ensemble si vous voulez réduire durablement le risque de connaître ou de voir s'installer des problèmes de dos.

SECTION 1: STRUCTURE DU DOS

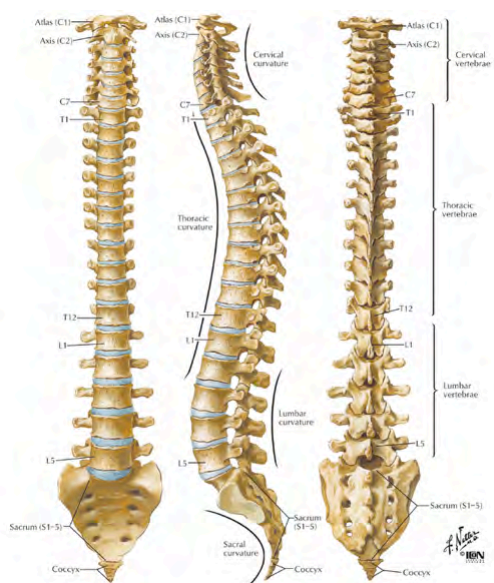
Notre dos est un assemblage complexe de tissus vivants qui assure la protection des plus importantes fibres nerveuses de notre corps, la moelle épinière.

Dans la colonne vertébrale, os et cartilages s'articulent doucement, maintenus en place par un dense réseau de ligaments, de muscles et de tendons, qui lui confèrent robustesse et souplesse.

Sur le seul plan mécanique, cet agencement est une merveille de précision ; cependant, ce sont ces qualités mêmes qui rendent notre dos vulnérable à divers types de traumatismes.

Ce chapitre détaille le Fonctionnement des divers éléments du dos et s'intéresse également aux différents modes de transmission de la douleur.

STRUCTURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE



La colonne vertébrale est une mécanique de précision qui, dans les multiples fonctions qu'elle remplit, est soumise à divers types d'efforts et de contraintes.

Elle se compose de trente-trois vertèbres empilées les unes au-dessus des autres et séparées par des coussinets cartilagineux appelés « disques ».

La cohésion de l'ensemble est assurée par

de solides ligaments et par des apophyses articulaires qui unissent les vertèbres les unes aux autres.

Le tout constitue une structure à la fois robuste et très souple.

Toutefois, les exigences de la vie quotidienne font de la colonne vertébrale la partie la plus vulnérable du squelette, et par conséquent le siège de souffrances et de traumatismes fréquents.

FONCTION:

- Elle soutient la tête et constitue la partie centrale du squelette.
- Elle permet la station debout.
- Elle protège la moelle épinière, qui assure la transmission nerveuse entre le cerveau et le reste du corps.
- Elle sert d'ancrage aux muscles et aux côtes.
- Elle absorbe les chocs.

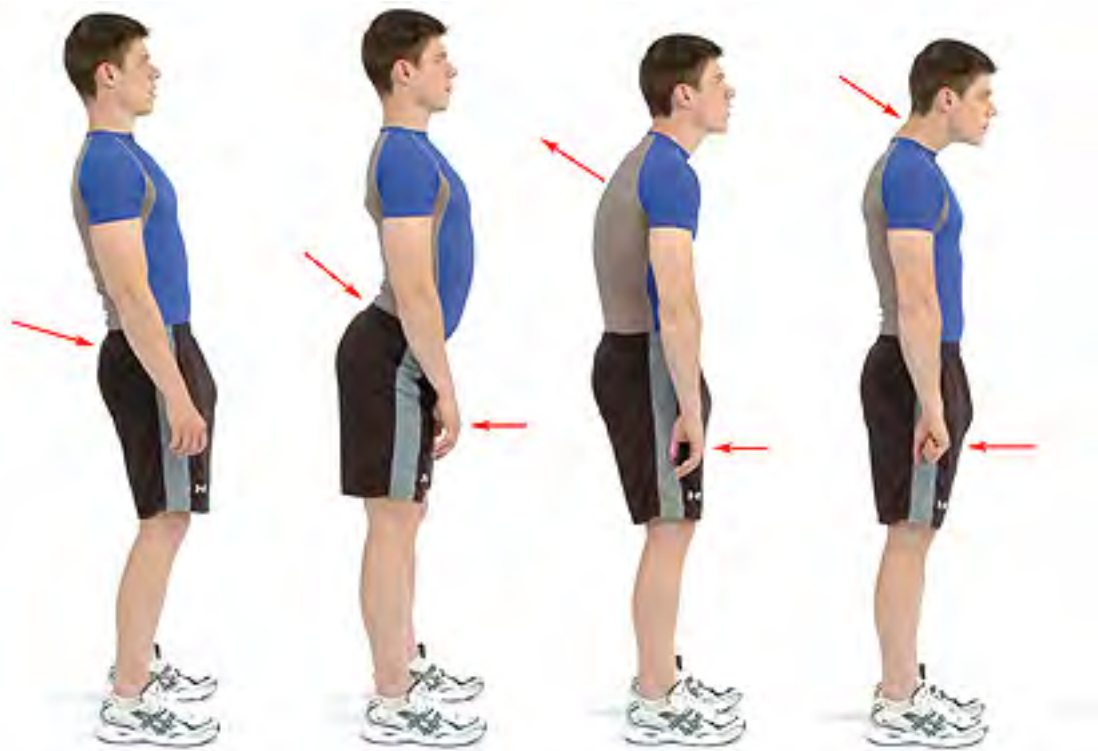
RÉGIONS:

- Au niveau de la nuque, les sept vertèbres cervicales soutiennent et équilibrent la tête. À la base du crâne, deux vertèbres spécialisées, l'axis et l'atlas permettent à la tête de pivoter aussi bien de côté que d'avant en arrière.
- Les douze vertèbres dorsales forment avec les côtes la cage thoracique, qui peut se soulever pour permettre la dilatation des poumons, et protège également de nombreux organes vitaux.
- Les cinq vertèbres lombaires forment la partie inférieure du dos ; elles font la liaison avec le sacrum, au niveau du haut des fesses.

- Le sacrum se compose de cinq os soudés, les vertèbres sacrées ; il compose avec le bassin une cuvette qui protège la vessie et les organes génitaux.
- La colonne vertébrale se termine par le coccyx - petit os constitué de quatre vertèbres atrophiées et soudées, les vertèbres coccygiennes.

COURBURES

Le dos n'est pas rectiligne. Ses courbures sont faites pour compenser les contraintes créées par la station debout.



Les vertèbres dorsales et sacrées se recourbent vers l'arrière : ces courbes sont dites primaires, parce que présentes dès la naissance.

Les vertèbres cervicales et lombaires s'arrondissent vers l'avant : la courbe cervicale se forme lorsque le bébé commence à soulever la tête, la courbe lombaire lorsqu'il apprend à s'asseoir.

De profil, les courbes cervicale et lombaire sont concaves, les courbes thoracique et sacrée, convexes.

UNE SUSPENSION NATURELLE

En jouant le rôle de ressorts, les courbures de la colonne vertébrale lui permettent de supporter la pesanteur et les ondes de choc que créent la marche ou la course.

Lorsque la colonne est insuffisamment ou trop courbée, les muscles et les ligaments se distendent ou se contractent, et ne jouent plus leur rôle d'amortisseurs ; les os et les articulations de la colonne vertébrale sont traumatisés et deviennent donc douloureux.

COURBURES EXCESSIVES

En termes médicaux, on parle de lordose lorsqu'une courbe concave est trop prononcée, d'hyperlordose lorsqu'elle est vraiment excessive, de cyphose lorsqu'il s'agit d'une courbe anormalement convexe.

Une déformation latérale en S ou en C définit une scoliose. Ce dernier type de déformation est généralement consécutive à une malformation congénitale, mais peut également survenir du fait d'un déséquilibre postural.

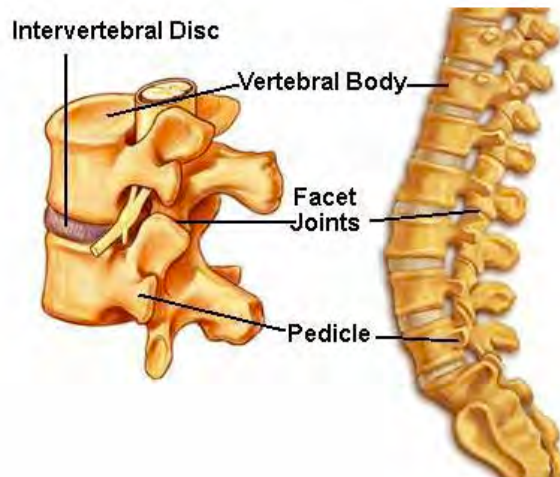
ARTICULATIONS ET LIGAMENTS

Les os sont des éléments vivants, richement irrigués et innervés, alimentés en permanence en calcium, phosphore, vitamine D et autres nutriments.

C'est dans la moelle osseuse, qui occupe la cavité centrale des os les plus gros, que se fabriquent les cellules sanguines vitales pour le système immunitaire et le transport de l'oxygène à travers l'organisme.

Les os sont réunis par des articulations renforcées par des ligaments - l'ensemble constituant le squelette, qui soutient et protège les tissus mous et autorise la mobilité du corps.

STRUCTURE DES VERTÈBRES



Une vertèbre type se compose de cinq parties :

- Le corps vertébral est constitué d'os spongieux entouré d'une couche d'os compact. Solide et résistant, l'os compact a la consistance de l'ivoire.

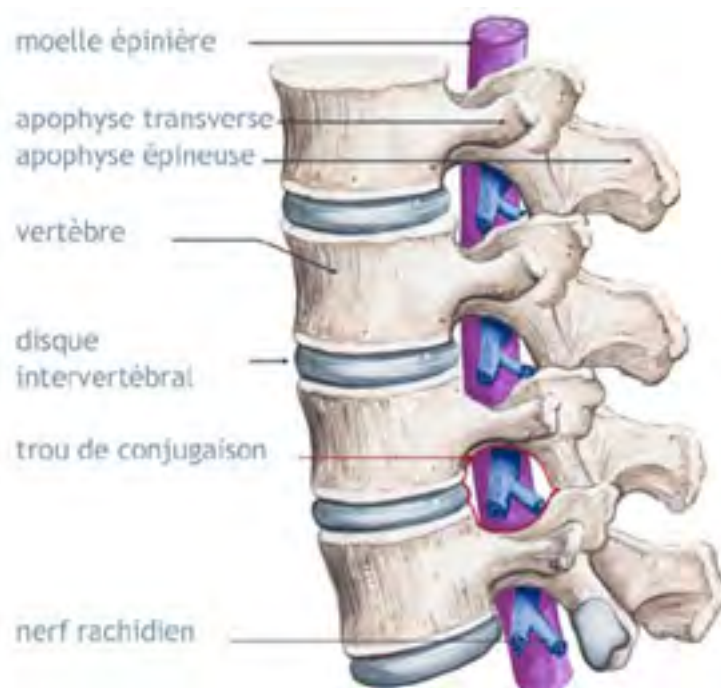
L'os spongieux est plus souple, composé de nombreuses fibres entrelacées, grâce auxquelles il peut s'adapter aux pressions exercées sur le squelette.

- Solide structure osseuse, l'arc postérieur ou neural protège la moelle épinière, qui occupe la cavité des vertèbres, du cerveau jusqu'à la région lombaire. Les apophyses sont des protubérances osseuses où s'insèrent muscles et ligaments.
- L'apophyse épineuse est une saillie osseuse médiane à l'arrière de la vertèbre.
- Les deux apophyses transverses sont situées de chaque côté des arcs postérieurs.
- Quatre saillies verticales, les apophyses articulaires, s'articulent avec celles des vertèbres voisines.

ARTICULATIONS POSTÉRIEURES

Chaque vertèbre compte quatre facettes articulaires - situées sur les faces inférieure et supérieure des apophyses transverses - qui servent d'articulations à deux vertèbres voisines.

DISQUES INTERVERTÉBRAUX



Entre chaque vertèbre s'insère un disque cartilagineux qui joue le rôle de coussinet en recevant, amortissant et transmettant les pressions.

Ce disque intervertébral se compose d'un noyau gélatineux et élastique, le nucleus pulposus -

composé à 85 pour cent d'eau - entouré de couches concentriques de fibres de collagène entrecroisées : l'annulus, un puissant anneau qui assure la stabilité de la colonne vertébrale.

Du fait qu'il peut être déformé, mais non comprimé, le disque redistribue radialement les pressions verticales.

LIGAMENTS

Un ligament est une bande de tissu fibreux qui relie un os à un autre et sert à protéger une articulation. Destinés à limiter l'amplitude des mouvements, les ligaments n'ont qu'une faible élasticité.

La colonne vertébrale est parcourue sur toute sa longueur, à l'avant et à l'arrière, par deux ligaments longitudinaux. D'autres relient les vertèbres entre elles, courant d'une apophyse à l'autre et entourant les apophyses articulaires, ce sont les ligaments interépineux et intertransverses.

Le manque d'exercice a pour effet de raidir les ligaments, ce qui réduit sensiblement la mobilité ; à l'inverse, ceux qui sont trop souvent sollicités finissent par se distendre et laisser trop de jeu à l'articulation.

MUSCLES ET COLONNE VERTÉBRALE

Chaque muscle est composé de millions de fibres longues assemblées en faisceaux, elles-mêmes constituées de myofibrilles.

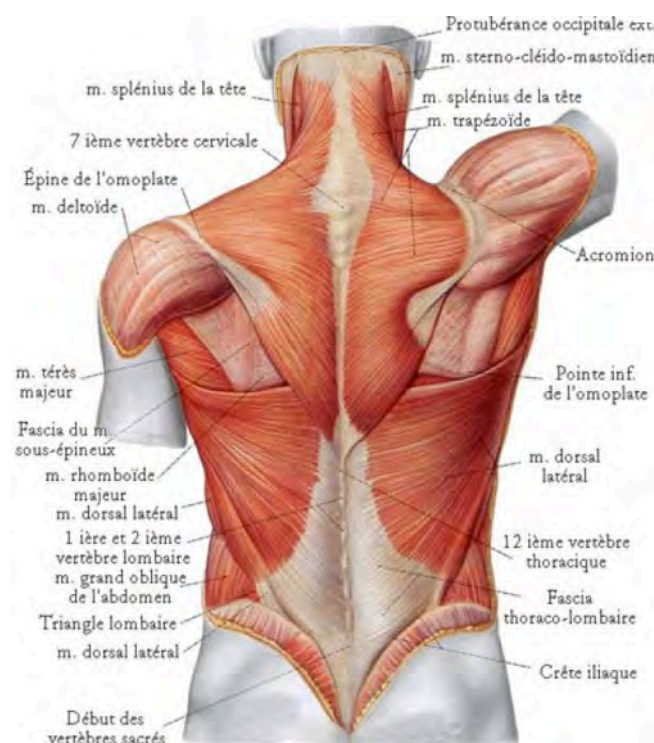
Richement irrigué et innervé, le tissu musculaire peut se contracter et se relâcher. Les muscles squelettiques se fixent sur les os grâce à des tendons - cordons fibreux gainés d'une enveloppe lubrifiée qui permet le glissement sur les autres tendons ou les os.

Quand le muscle se contracte, il exerce sur les os une traction qui engendre le mouvement. Les muscles d'un membre se répartissent par paires : fléchisseurs (qui plient le membre) et extenseurs (qui l'allongent).

MUSCLES DU DOS

Les muscles du dos sont répartis symétriquement de part et d'autre de la colonne vertébrale.

- Courts et denses, les muscles les plus profonds relient les vertèbres entre elles. Aussi longtemps que, dans chaque paire, les muscles demeurent d'égale longueur, la colonne vertébrale est stable et parfaitement verticale.
- Insérés pour la plupart sur le bassin, les muscles de la couche intermédiaire s'évasent pour rejoindre les vertèbres, les côtes et même la tête. La fonction essentielle de ces muscles du dos est de contrôler la posture du corps.
- Les muscles superficiels sont, pour l'essentiel d'entre eux, de volumineuses nappes triangulaires qui joignent les apophyses vertébrales aux omoplates et aux épaules.



Ce sont des muscles puissants, qui assurent la stabilité du tronc lorsqu'on utilise ses bras, en particulier pour soulever une charge. C'est dans cette couche que se situent les muscles qui maintiennent le corps en position verticale.

MUSCLES ABDOMINAUX



Les muscles de l'abdomen fonctionnent en opposition avec ceux du dos, de façon à contrebalancer leur action.

Ils se contractent pour rapprocher la cage thoracique du bassin, ce qui permet à la colonne vertébrale de se

courber vers l'avant.

- Deux muscles pairs, ou psoas, s'insèrent en profondeur sur les côtés des vertèbres lombaires, chevauchent l'articulation de la hanche et rejoignent la partie supérieure du fémur. En se contractant, ils compriment les disques lombaires et permettent d'adopter la position assise à partir de la position allongée.
- Les autres gros muscles abdominaux ont une action indirecte sur la colonne vertébrale. Lorsqu'ils se contractent, ils accroissent la pression à l'intérieur de la cavité abdominale de façon à soulager partiellement la colonne vertébrale. Si les muscles abdominaux sont flasques, la pression exercée par les muscles dorsaux devient prédominante, créant un déséquilibre.

LIBERTÉ DE MOUVEMENT

La colonne vertébrale est très mobile dans le plan vertical ; elle est particulièrement souple en ce qui concerne la flexion.



MOELLE ÉPINIÈRE

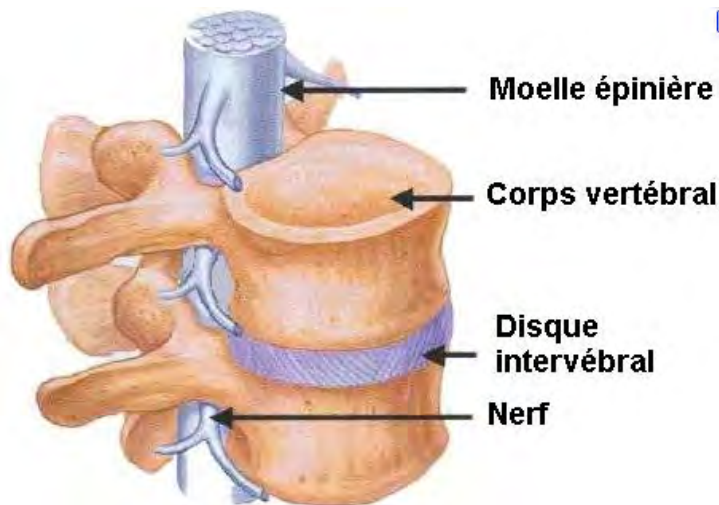
La colonne vertébrale a, parmi ses fonctions essentielles, la protection de la moelle épinière, qui relie le cerveau au système nerveux périphérique, transmet l'information sensorielle du corps au cerveau et les instructions en provenance du cerveau aux muscles.

Tout dommage portant sur la moelle épinière ou les nerfs qui en naissent est susceptible de provoquer une paralysie partielle ou totale.

La sciatique, par exemple, est une affection très douloureuse, résultant d'un pincement du nerf sciatique au niveau des vertèbres lombaires, souvent dues à la lésion d'un disque intervertébral (hernie discale).

On ne saurait trop prendre soin de son dos lorsqu'on connaît la gravité que peut revêtir un traumatisme de la moelle épinière.

ANATOMIE DE LA MOELLE ÉPINIÈRE



La moelle épinière fait partie du système nerveux central.

Longue d'environ 45 centimètres et mesurant à peu près 1 centimètre de diamètre, elle descend dans le canal rachidien

jusqu'aux lombaires, au niveau desquelles les nerfs se ramifient.

Cette portion terminale est appelée *cauda equina* (littéralement « queue de cheval »).

- En forme de cordon, la moelle épinière est composée de fibres nerveuses entourées de vaisseaux sanguins. À intervalles réguliers, des nerfs rachidiens naissent par deux racines de la moelle épinière, passent par des orifices entre les apophyses articulaires et le corps vertébral pour se ramifier et innerver des zones précises de l'organisme.
- La moelle épinière est protégée par le canal osseux formé par les vertèbres ainsi que par les ligaments et les muscles spinaux. Elle baigne dans le liquide céphalorachidien, qui circule entre les trois feuillets des méninges et joue le rôle d'amortisseur.
- La moelle épinière peut s'étirer pour s'adapter aux changements de position.

NERFS RACHIDIENS

Les nerfs se composent de millions de fibres nerveuses, ou neurones. Ils sont de trois types :

- Les nerfs moteurs, ou « efférents », qui régissent les mouvements musculaires.
- Les nerfs sensitifs, ou « afférents », qui transmettent l'influx nerveux des terminaisons nerveuses à la moelle épinière et au cerveau.
- Les nerfs à la fois moteurs et sensitifs. Les nerfs rachidiens sont tous de ce type. Chacun couvre une région précise du corps, de sorte qu'il est possible de mettre en évidence de manière relativement précise la relation entre tel nerf et telle zone du corps.
 - Les nerfs du cou et de la région cervicale desservent les bras et les épaules.
 - Les nerfs de la région thoracique desservent le tronc.
 - Les nerfs de la zone lombaire et sacrée desservent la région fessière et les jambes.

On appelle dermatome la zone de peau desservie par un nerf rachidien donné. Au niveau du tronc, les dermatomes s'étagent en bandes horizontales successives.

La situation est plus complexe en ce qui concerne les membres, où une même zone peut être innervée par deux nerfs rachidiens.

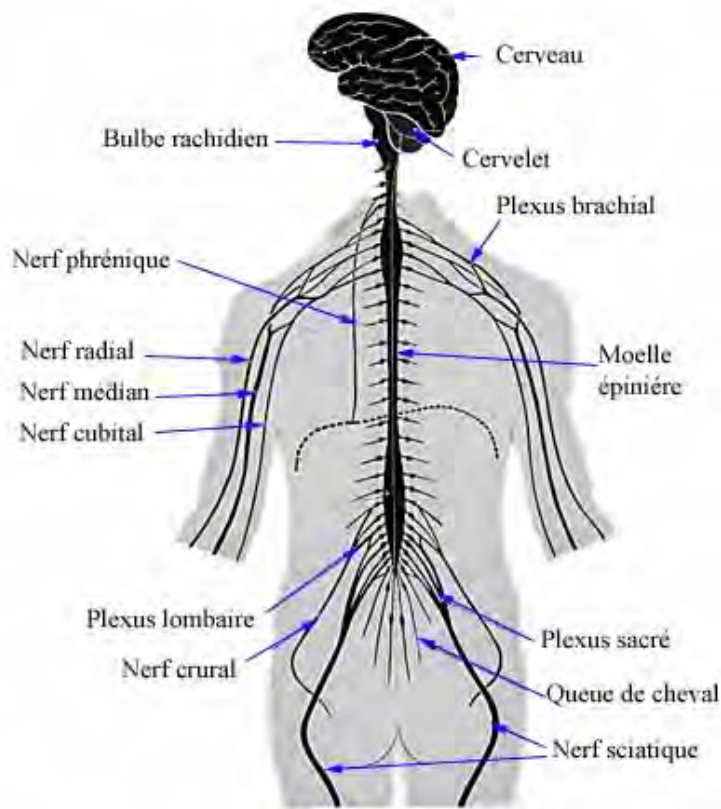
Toutefois, l'insensibilité ou la douleur constatée dans une zone donnée permettra au physiologiste de localiser la source du problème.

Une douleur dans l'épaule, par exemple, a pour origine une lésion du nerf né entre la troisième et la quatrième vertèbre cervicale.

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

La douleur est un signal d'alarme qui indique au cerveau un dysfonctionnement et permet la réaction appropriée.

Schéma du système nerveux cérébro-spinal



Aussi désagréable soit-elle, la douleur est indispensable à la survie : elle témoigne d'une blessure ou d'une maladie qui risquerait, sans elle, de passer inaperçue.

Le cerveau perçoit la douleur en réponse à des signaux transmis à partir de récepteurs spécialisés situés notamment dans la peau, les organes et autres tissus.

Les récepteurs de la peau détectent les menaces venant de l'extérieur, telles que les brûlures, ceux des tissus plus profonds réagissent aux traumatismes ou aux affections internes.

ANTALGIQUES NATURELS

Les endorphines sont des substances chimiques qui ressemblent aux « médiateurs » produits par les cellules nerveuses afin de communiquer entre elles. La libération d'endorphines par le cerveau permet de supprimer la sensation de douleur et d'engendrer un sentiment de bien-être, ce qui fait de ces substances des analgésiques naturels.

BARRIÈRES BIOCHIMIQUES ANTIDOULEUR

Les fibres nerveuses n'assurent que de façon partielle le transfert de l'influx nerveux des récepteurs sensitifs au cerveau. À chaque jonction, ce sont des substances médiatrices qui se chargent de transmettre l'influx d'une fibre à l'autre. Les endorphines imitent les caractéristiques des substances médiatrices, prenant leur place au niveau des récepteurs, qu'elles empêchent ainsi de transmettre les signaux de douleur au cerveau. L'organisme fabrique les endorphines en quantité variable.

On sait toutefois que plusieurs facteurs stimulent la production de ces substances :

- L'exercice physique : les endorphines engendrent « l'ivresse de la course
- La détente complète.
- Le bien-être.
- Le sommeil.
- Une attitude positive.

Savez-vous qu'il est possible de soigner et de soulager votre dos facilement et rapidement - Sans devoir prendre de médicament, ni appliquer de crème?

LA SOLUTION ?



La méthode  **StopMalAuDos.fr**
Pour ne plus souffrir de maux de dos



La méthode StopMalAuDos.fr

Pour ne plus souffrir de maux de dos



Avec la méthode « Stop Mal Au Dos » vous allez pouvoir:

- Soulager vos douleurs dorsales, cervicales, rapidement
- Renforcer les muscles de votre dos et vos abdominaux
- Soigner votre dos et votre cou lors de crises aiguës et de douleurs chroniques



Essayez la méthode gratuitement!

Rendez-vous sur:

<http://www.StopMalauDos.fr/methode.php>