

Fiche pratique pour le mal du dos

Introduction

La douleur de dos est un symptôme dont il importe de connaître la cause pour comprendre et mieux gérer sa problématique de santé. La douleur est aussi un signal d'alarme alertant que les systèmes d'équilibration internes sont débordés. Le corps, par le moyen de la douleur, nous fait comprendre la nécessité d'une pause. Allez-vous profiter de cette pause pour réfléchir sur les causes de ce déséquilibre ? Ou bien allez-vous chercher à soulager le symptôme sans chercher réellement à comprendre les causes profondes ?

La douleur peut provenir de la compression des structures (pincement du disque et des articulations situées entre les vertèbres, du nerf sensitif ou moteur situé dans la région comprimée, des vaisseaux sanguins perturbant la circulation en aval). Cette compression peut être une combinaison de différents facteurs et la douleur survient lorsque cette combinaison atteint son maximum. Il suffit de l'aggravation d'un de ces facteurs pour déclencher la douleur. Quels peuvent être ces facteurs ? ils peuvent être d'origine physique et/ou psychique.

Facteurs physiques :

- Un surpoids (les kilos superflus augmentent les pressions structurelles)
- Les mouvements augmentant les pressions sur les structures (ex : penché dos rond jambes tendues)
- Le port de charge dans une position inadaptée augmente considérablement la compression
- L'augmentation du tonus musculaire devenue chronique. Or les muscles forment des ponts entre les structures osseuses et articulaires pour assurer le mouvement. Si ces muscles voient leur tonus augmenté, cela affecte leur capacité à se détendre et à retrouver leur longueur d'origine augmentant de fait les pressions sur les articulations qu'elles mobilisent)
- La diminution du tonus (hypotonie) de certains muscles interagissant avec les muscles hypertoniques. Le déséquilibre tonique majore les compressions sur les structures
- Le froid augmente la tension des muscles
- Un déséquilibre nutritionnel (carences micro nutriments)

Facteurs psychiques :

- De par l'interaction constante entre l'esprit et le corps, il est difficile de dissocier les mécanismes en jeux. En effet vous vous demandez peut-être à quoi peut être due l'augmentation du tonus musculaire ? Le stress génère une augmentation des tensions nerveuses qui, à leur tour augmentent la tension ou le tonus des muscles sous leur dépendance. Le stress devenu chronique génère donc des tensions musculaires chroniques créant ainsi un terrain favorable à la survenue de douleurs de dos.

Par conséquent tous les moyens permettant de soulager cette compression contribueront à diminuer la douleur.

Moyens :

- Le **repos** : cesser toute activité supprime les contractions musculaires augmentant les compressions structurelles.

- La **position allongée** : permet la réhydratation des disques entre les vertèbres qui s'épaississent et décompressent ainsi les structures pincées
- La **chaleur** (bouillote chaude) favorise la détente neuromusculaire favorisant la décompression et diminue les douleurs.
- Une **ceinture de soutien lombaire** (ou collier de soutien cervical) favorise la décompression articulaire, soulage l'action des muscles ; maintien une certaine chaleur dans la région considérée et limite les mouvements générateurs de douleur.
- Un **bain chaud** cumule à la fois le repos, la position allongée, la chaleur L'adjonction de produits naturels dans l'eau augment la détente corporelle.
- Une application d'**argile verte** chaude (et maintenue chaude par une bouilloire) sur la région douloureuse (propriétés antiinflammatoires)
- Application d'**huiles essentielles** de romarin camphré, gaulthérie couchée, poivre, eucalyptus citriodora. Soit en gel concentré prêts à l'emploi, soit sur une base d'huile d'arnica 50ml + HE de romarin camphré 12 gouttes, HE de gaulthérie 12 gouttes, HE de poivre noir 12 gouttes, HE d'eucalyptus citriodora 12 gouttes. Application 4 à 6 fois par jour sur la zone douloureuse. Bien se laver les mains après application.
- La **relaxation** associée à certains exercices respiratoires peut contribuer à diminuer les tensions neuromusculaires.

Conseils hygiéno-diététiques (valables autant en période aiguë que chronique)

- Corriger un terrain **acide** (voir la liste sur le site) et **alléger** votre alimentation
- Augmenter l'apport en **magnésium** (myorelaxant naturel) sous forme naturelle (Hépar) ou concentré (magnésium marin)
- Penser à bien vous **hydrater** sous forme de tisane désacidifiante, comme l'aubier de tilleul, l'ortie, le cassis, le bouleau.
- En phytothérapie privilégiez le curcuma en gélules, l'harpagophytum et le silicium
- En avez-vous **plein le dos** ? Déterminez ce qui vous **pèse** et faites-vous accompagner pour vous libérer de ce poids.
- N'abusez pas des **talons hauts** qui augmentent les compressions articulaires
- Si vous êtes sédentaire, pensez à pratiquer une **activité physique adaptée** (marche, vélo, natation) 30 minutes par jour et **assouplissez** tout votre corps en douceur
- Analysez votre **posture** et maintenez le dos dans l'axe (en respectant vos courbures lombaires et cervicales)
- Corrigez tout déséquilibre sur le plan digestif/gynécologique car une affection située sur le plan antérieur (estomac, foie, intestin, sphère gynécologique, etc.) peut affecter directement ou indirectement le plan postérieur (lombes).

Phase chronique

Nous avons vu que la douleur survient sur un terrain prédisposant. Il est donc nécessaire d'identifier et d'agir sur les facteurs prédisposants (ou terrain). Par conséquent, la gestion durable de sa problématique de santé dépend de la connaissance de son terrain (facteurs de stress, déséquilibres de tonus musculaires et nutritionnels, poids excédentaires, positions et gestes (professionnels et personnels) inadaptés, sédentarité, alimentation déséquilibrée, etc.) avec l'aide d'un professionnel capable d'évaluer l'ensemble des facteurs impliqués.

Conseils préventifs

Les conseils suivants agissent sur certains facteurs et peuvent dans une certaine mesure contribuer à améliorer le terrain et prévenir les douleurs de dos. Ils consistent essentiellement à augmenter votre connaissance des mécanismes biologiques (anatomie), pathologiques (cercle vicieux de la douleur et facteurs impactant sur la douleur) et vous proposent des conseils pour protéger votre dos et de gérer votre stress par la relaxation. Un outil vous permettant de gérer votre stratégie éducative et modifier durablement vos habitudes vous est également proposé.

Cette fiche contient :

1. Des notions d'**anatomie** expliquées sous forme visuelle (image ou film ou autre support pédagogique).
2. Une explication par images du cercle vicieux de l'**inactivité**.
3. Une présentation sous forme d'un tableau des **facteurs** influençant la **douleur**.
4. Une explication et un apprentissage des **gestes et positions corrects**.
5. Une explication des **exercices préventifs** à réaliser à la maison ainsi qu'un **programme de relaxation**.
6. Une **fiche d'évaluation** pour faciliter l'**automatisation** des gestes et positions.

Analysons en détail ces six points :

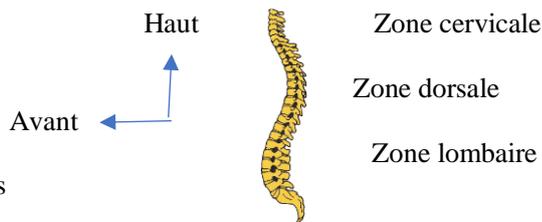
1. Des notions d'anatomie expliquées sous forme visuelle (image ou film)

- **Une représentation de la colonne vertébrale avec la notion de courbure**

La colonne vertébrale présente trois **courbures** normales :

- cervicale ;
- dorsale ;
- lombaire.

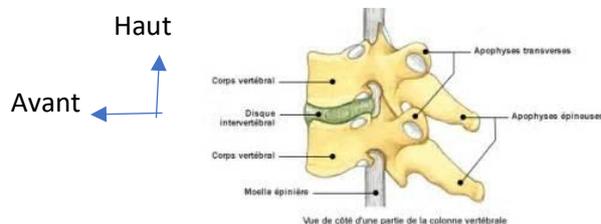
Elle est constituée par un **empilement** de vertèbres



- **Une représentation de deux vertèbres avec le disque intervertébral**

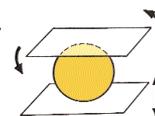
Le disque s'interpose entre deux vertèbres.

Sa proximité avec la **moelle épinière** (en arrière) explique le risque d'une **compression** de celle-ci dans le cas d'une **hernie** (excroissance du disque)



- **Une schématisation du rôle du disque**

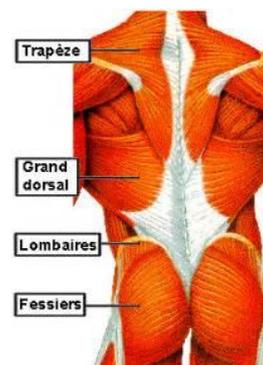
Ce disque joue un rôle d'**amortisseur**, tel une balle "mousse" entre deux planches. En son centre, un **noyau pulpeux** qui facilite les différents mouvements : flexion, rotation, torsion



- Une représentation des muscles s'insérant sur la colonne

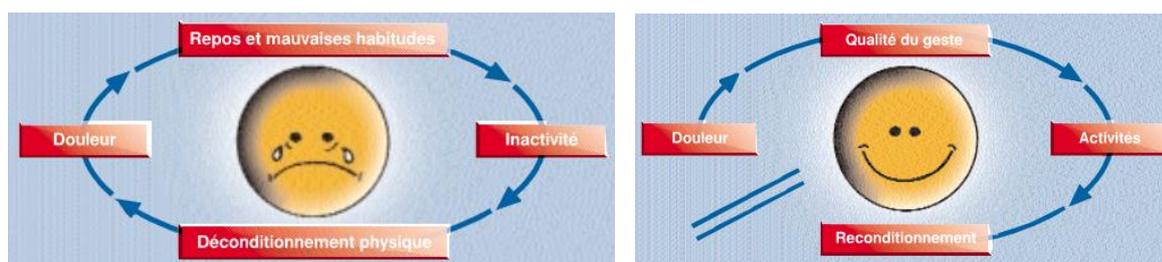
Les muscles sont aussi à l'origine de douleurs, du fait :

- de **contractures** ;
- de **tensions** musculaires ;
- de **gestes perturbés** à cause de cette douleur ;
- de l'**inactivité**.



2. Cercle vicieux de la douleur

Nécessité de rompre ce cercle



3. Facteurs influençant la douleur

Augmentent la douleur	Diminuent la douleur
Fatigue	Repos
Tristesse	Gaieté
Désespoir	Espoir
Dépression	Plaisir
Démoralisation	Bon moral
Cafard	Joie
Pessimisme	Optimisme
Tension	Relaxation
Nervosité	Calme
Colère	Bon caractère
Peur	Réassurance
Incertitude	Explications
Anxiété	Sécurité
Penser à la douleur	Oublier la douleur
Inquiétude	Tranquillité
Désœuvrement	Occupations
Isolement	Contacts humains
Insomnie	Sommeil réparateur
Soucis	Vie paisible
Mauvaise forme physique	Bonne condition physique

4. Une explication et un apprentissage des gestes et positions corrects

- Proposer une explication à partir de schémas des gestes et positions correctes à rechercher (à adapter en fonction des activités de la personne) et une démonstration pour apprentissage ou accompagner la personne dans la recherche d'une position correcte.

○ Se lever, se coucher



1 - S'asseoir au bord du lit

2 - Basculer sur le côté

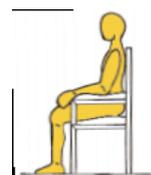


3 - Rouler sur le dos

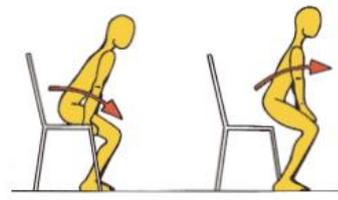
○ Position assise

Position assise plusieurs positions sont possibles, mais en règle générale il est bon de :

- choisir un **siège adapté** ;
- prendre des **appuis** (pieds, mains, coudes) qui soulagent la colonne ;
- changer souvent de **position**



○ Se lever d'une chaise



1 - Approchez-vous du bord

2 - Prenez appui au niveau de vos cuisses

3 - Placez le poids sur les pieds

○ Ramasser un objet

Vous vous placez au-dessus de l'objet. Vous vous en approchez le plus possible. Vous gardez la **colonne droite**. Vous **fléchissez** les **genoux**, ce qui implique des quadriceps renforcés.

Vous gardez l'objet à soulever proche de l'**axe du corps** (en le gardant près du corps). Vous levez la charge en faisant travailler les **jambes**.



○ Repasser

Vous gardez votre **dos droit**. Vous prenez vos appuis au sol.

Le plan de travail est à la hauteur de la ceinture.

Votre pied repose sur un **petit escabeau** pour décharger votre dos.



○ **Lacer ses chaussures**

Vous gardez le **dos droit**.
Vous utilisez un **tabouret**
ou vous vous accroupissez.



○ **Faire un lit**

Vous gardez votre dos droit et prenez vos appuis. Faites le tour de votre lit plutôt que de vous pencher. Vous vous accroupissez en utilisant la position du **chevalier servant**, vous mettant ainsi à la hauteur du lit.



○ **Travailler devant un plan de travail**

Vous utilisez le principe de la "**fente en avant**" : un pas pour prendre appui contre le rebord, de façon à maintenir la colonne droite, ensuite vous prenez appui grâce à une main posée sur le plan.



○ **Comment passer l'aspirateur**

Vous adaptez la longueur du manche.
Le mouvement du balai se fait en se déplaçant (grâce aux jambes)



Conseils pour optimiser l'automatisation des gestes et postures corrects.

- faire un travail de détective,
- prendre conscience de ce que l'on fait bien,
- comprendre ce qu'il faut améliorer.

Quelques conseils essentiels

- 1 Refaire le geste à améliorer.
- 2 Se préparer au geste : en se relaxant, en s'aidant de la respiration, en restant "positif(ive)".
- 3 Se placer différemment.
- 4 Sentir sa bonne position.
- 5 Faire des mouvements en utilisant la relaxation.
- 6 Se simplifier la vie : aménagements, coussins, cales...

5. Une explication des exercices préventifs à réaliser à la maison et programme de relaxation

Six notions clés	
1	Savoir mener vos exercices, vos activités régulièrement, quotidiennement.
2	Augmenter progressivement vos activités : régulièrement, en vous mettant en situation de succès (d'abord les exercices faciles).
3	Penser "qualité" : faire les gestes corrects.
4	Penser "quantité de l'activité" : durée, effort donné (exemple : en piscine, nagez d'abord 10 minutes, puis 15 minutes ; marche 15 minutes, puis marche plus rapide).
5	Penser "motivation", avoir des objectifs.
6	Savoir utiliser la relaxation pour éviter les tensions musculaires et l'anxiété, dans toutes les situations y compris le stress.

Conseils communs à tous les exercices	
1	Se préparer à l'exercice : relaxation musculaire, respiration, rester "positif".
2	Faire une quantité donnée d'exercices : nombre précis à faire quotidiennement (commencer par un petit nombre, ne pas chercher la performance).
3	Trouver sa bonne position : sentir sa bonne position.
4	Faire l'exercice en relâchement musculaire (relaxation générale).
5	Faire régulièrement, tous les jours.
6	Augmenter progressivement en qualité et en quantité : savoir planifier.
7	Se ménager des pauses de récupération entre les exercices.
8	Savoir fractionner : plusieurs petites séances sont plus profitables qu'une longue séance.
9	S'entraîner avec plaisir. Il faut être motivé et choisir des activités plaisantes (vélo, piscine...).
10	Intégrer les exercices dans la vie quotidienne.

Exercice 1 : Accroupissements

Position

- Pieds écartés (stabilité).
- Talons au sol (équilibre).

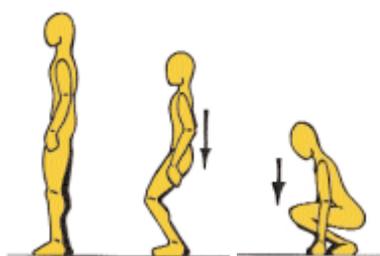
Mouvement

- Inspirer (épaules relâchées).
- Descendre tranquillement le bassin en fléchissant les jambes et en soufflant tout doucement (comme dans une paille), les mains suivent en glissant le long des jambes.

Utilité de l'exercice

L'accroupissement permet de se mettre à niveau par rapport à certaines tâches :

- à mi-hauteur, par exemple debout devant un plan de travail, une table, un lavabo...
- au sol, par exemple ramasser un objet.



Attention !
Avez-vous pensé : "qualité du geste" ?

- Ne cherchez pas à descendre le plus bas possible.
- Pas de contractions inutiles. Restez à un niveau facile.
- Concentrez-vous, prenez votre temps.
- Pour améliorer votre perception, regardez-vous dans la glace.

Attention !
Avez-vous pensé : "quantité du geste" ?

Fixez votre nombre quotidien :

- nombre d'accroupissements.
- nombre de séances.

Exercice 2 : Chevalier servant

Position

Debout, avancez un pied d'un grand pas, genoux tendus.

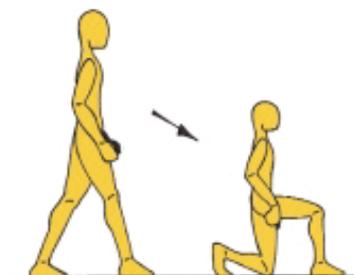
Mouvement

- Fléchissez les jambes. Posez le genou de la jambe arrière au sol doucement, en soufflant.
- Remontez en poussant sur les deux jambes.

Utilité de l'exercice

Cet exercice permet d'améliorer les gestes de la vie quotidienne (placement...).

Exemples : chercher dans un meuble bas, faire un lit, remplir un lave-vaisselle, vérifier la pression d'un pneu, jardiner, habiller un enfant...
Maintenant, à vous de trouver d'autres utilisations.



Attention !
Avez-vous pensé : "qualité du geste" ?

- Vous pouvez, au début, vous aider de deux appuis (par exemple, entre deux chaises).
- Souvenez-vous, les exercices doivent toujours être réalisés facilement.
- N'oubliez pas de vous entraîner alternativement avec la jambe droite en avant, puis la gauche.

Attention !
Avez-vous pensé : "quantité du geste" ?

Fixez votre nombre quotidien :

- nombre de "chevaliers servants".
- nombre de séances.

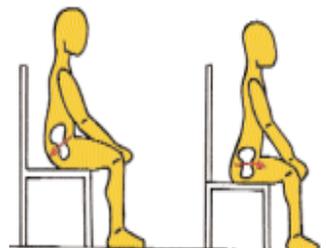
Exercice 3 : Bascule du bassin

Position

Pour commencer, installez-vous sur une chaise, sans vous y adosser.

Mouvement

- Ce que vous devez faire : roulez le bassin d'avant en arrière.
- Ce que vous devez sentir : le bas du dos se creuse puis s'arrondit.



Attention !
Avez-vous pensé :
"qualité du geste" ?

- Ce mouvement fait appel à vos sensations. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Êtes-vous mieux dos rond ? dos creux ? dos plat ?
- Répétez le mouvement en douceur, sans à-coups.
- Repérez que votre bassin bouge et quelle en est la répercussion sur votre dos.



Attention !
Avez-vous pensé :
"quantité du geste" ?

Très vite, il faut inclure ce geste dans votre vie de tous les jours.

Utilité de l'exercice

- La bascule du bassin permet de repérer des positions de confort. Exemple : soulagement dos rond pour certains, dos plat pour d'autres...
- Elle s'utilise pour faire varier une position prolongée. Exemple : pendant un trajet en voiture, au cinéma, debout dans une file d'attente...

Exercice 4 : Bascule du bassin dans d'autres positions

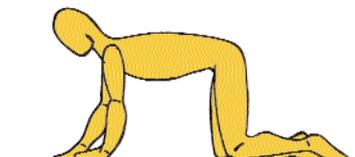
Position

- Soit couché sur le dos, jambes fléchies.
- Soit debout dos au mur, puis sans appui.
- Soit à quatre pattes.



Mouvement

Roulez le bassin d'avant en arrière doucement.



Utilité de l'exercice

L'intérêt de cet exercice est de s'entraîner à l'utiliser en toute situation.

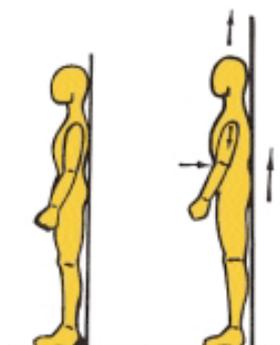
Exercice 5 : Auto Etirement Axial Actif

Position

Debout contre un mur, jambes légèrement fléchies.

Mouvement

- 1 - Inspirez.
- 2 - Basculez votre bassin et bloquez-le.
- 3 - Grandissez-vous.
- 4 - Baissez vos épaules.
- 5 - Soufflez tout doucement en restant grandi, le dos plaqué au mur.
- 6 - Relâchez.



Attention !
Avez-vous pensé :
"qualité du geste" ?

- Ne s'entraîner à cet exercice que lorsque la bascule du bassin est acquise.
- Soyez progressif dans le grandissement autant que dans le relâchement.
- Entraînez-vous contre un mur jusqu'à la maîtrise de l'exercice, puis essayez sans appui.



Attention !
Avez-vous pensé :
"quantité du geste" ?

Fixez votre nombre quotidien :

- nombre de AAA.
- nombre de séances.

Utilité de l'exercice

- Le AAA peut être utilisé efficacement dans sa fonction de contrôle lorsque l'on fournit un effort. Exemple : port de charge, poussée, traction.
- Il doit être intégré au quotidien dans sa fonction d'exercice musclant. Exemple : marcher en AAA, écouter quelqu'un, en voiture...

Exercice 6 : Travail des Abdominaux

Position

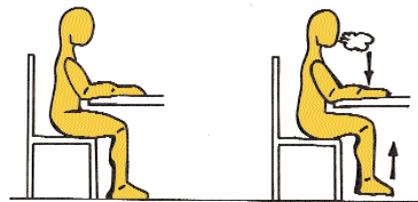
- Assis, face à une table.
- Les avant-bras reposent sur la table.
- Dos droit verrouillé.

Mouvement

- 1 - Inspirez
- 2 - Décollez les pieds du sol.
- 3 - Appuyez les avant-bras sur la table, tout en étant grandi et en soufflant.

Utilité de l'exercice

Cet exercice peut être réalisé n'importe où : au bureau, à table



Attention !
Avez-vous pensé :
"qualité du geste" ?

- Contrôlez la position de votre dos.
- Effectuez l'exercice en progression.

Dérouillage matinal

Il est conseillé d'effectuer un "dérouillage" matinal avant de se lever :

- physiquement, par des exercices de bascule, étirements, respiration, contraction-détente des muscles, relaxation ;
- en visualisant votre programme d'activités de la journée. Cet échauffement permet une remise en route progressive pour se préparer à la journée.

Séance de Relaxation

Un des moyens de lutter contre la douleur est la relaxation.

- Elle permet de **rompre le cercle vicieux** : stress tension musculaire douleur. C'est une arme personnelle contre la douleur, les contractures musculaires, le stress, les insomnies.
- Elle permet de **lutter contre le stress**, de le "gérer" et de contrôler son état de tension musculaire, afin d'obtenir un **bien-être, un relâchement musculaire, une diminution ou une suppression de la tension.**

1 - Faire une séance quotidienne

- Vous vous installez confortablement **sur un lit, allongé sur le dos**. Vous **fermez doucement les yeux** de façon à vous concentrer sur les exercices... (avec l'aide d'un **CD de relaxation** puis sans le CD)
- Si des **pensées, des images** viennent vous distraire, **laissez-les passer** et continuez tranquillement la relaxation.
- Tous les exercices doivent être faits calmement, **sans forcer, sans chercher à "bien faire"**. Laissez aller. Ne vous inquiétez pas de savoir si c'est "réussi". Laissez la relaxation se dérouler à son propre rythme.
- Les exercices centrés sur la respiration et la relaxation s'apprennent et seront maîtrisés progressivement.
- Ne vous découragez pas. **Recommencez le lendemain** et portez votre attention sur votre respiration.

2 - Sachez varier les conditions d'entraînement à la relaxation

Successivement, entraînez-vous :

- allongé,
- assis,
- debout,
- dans la vie courante,
- faites des "pauses de relaxation" : quelques minutes par ci, par-là dans des moments creux (salle d'attente, file d'attente, transport, etc.).

6. Une fiche d'évaluation pour faciliter l'automatisation des gestes et positions

- Il s'agit d'élaborer une **fiche synthétique** des informations servant de guide pour la personne ainsi que de favoriser **l'expression écrites des perceptions**. La fiche est conçue pour une semaine à renouveler autant que nécessaire.

À FAIRE AUJOURD'HUI :	Jour 1 Lundi	Jour 2 Mardi	Jour 3 Mercredi	Jour 4 Jeudi	Jour 5 Vendredi	Jour 6 Samedi	Jour 7 Dimanche
1 Mettre en application des gestes corrects et des bonnes attitudes	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non						
2 Faire des exercices : (un nombre précis, augmenter progressivement)							
<i>Nombre décidé avec votre médecin</i>	<i>Nombre fait :</i>						
Dérouillage matinal
1 - Accroupissements
2 - Chevalier servant
3 - Bascule du bassin (position assise)
4 - Autre bascule du bassin
5 - Autoétirement axial actif
6 - Travail des abdominaux
3 Faire une séance de relaxation	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non						
4 Noter les facteurs qui influencent :							
• Votre douleur						
.....							
• Votre stress						
.....							
.....							

Vos remarques, les questions à poser :

Conclusion

Prévenir vaut mieux que guérir et la mise en application des conseils contenus dans cette fiche peut contribuer à prévenir les douleurs de dos ou le cas échéant de mieux gérer un problème de dos en évitant les récives. Avec le recul vous pouvez considérer votre problématique de santé comme un moyen de grandir c'est-à-dire de mieux comprendre pourquoi ce problème est survenu et de nouer des relations plus équilibrées avec votre corps.