



# Maux de dos

## 2. COMMENT LES SOULAGER

Après notre tour d'horizon des différents types de douleurs dorsales: pratiques, techniques et conseils d'experts pour les calmer et éviter autant que possible les récurrences.

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

**D**ans la plupart des cas, la lombalgie est d'origine musculaire. Le premier réflexe à avoir est donc la prise d'un antalgique. Et, si le mal persiste, d'un anti-inflammatoire ou d'un décontractant musculaire.

Côté pratiques naturelles apaisantes: poser de la glace sur la zone concernée, plusieurs fois dans la journée où apparaît la douleur et, à partir du lendemain, une bouillotte; en effet, le froid «bloque» la souffrance, tandis que le chaud augmente la circulation sanguine et décontracte. Côté aromathérapie, l'huile essentielle de gaulthérie couchée (diluée dans de l'huile végétale), s'applique en massage quatre à cinq fois par jour pendant une semaine. Le massage est, bien sûr, une solution

efficace également, à pratiquer chez un bon kinésithérapeute ou ostéopathe.

En cas de blocage ou de douleur vive, le repos s'impose comme une nécessité. Pour autant, comme l'explique Raphaëlle Blanc, ergothérapeute à l'unité de réhabilitation du rachis du CHUV, «rester alité risque d'aggraver les symptômes. Il est important de demeurer actif le plus possible.» Ceci non seulement pour décontracter progressivement les muscles, mais aussi pour reprendre confiance en ses capacités, «car plus on a peur d'avoir mal, plus on se raidit et plus les douleurs augmentent... Et le moral chute. D'où la nécessité de continuer à bouger de façon à prendre conscience que, malgré tout, le mal n'est pas si grave», souligne la spécialiste. C'est ensuite en reprenant une activité physique

douce (nage, marche) que l'on fait travailler sa musculature dorsale, indispensable pour réduire les risques de lombalgie chronique.

### Connaître les bons gestes

La douleur oblige à développer des «stratégies compensatoires» pour certaines activités du quotidien. Ainsi, pour rester un moment penché au-dessus d'un évier, on s'habitue par exemple à prendre appui contre celui-ci avec le bassin. Ces stratégies peuvent être suggérées, en consultation spécialisée, par des kinésithérapeutes ou des physiothérapeutes, souvent formés à l'École du dos (*ndlr: une approche pluridisciplinaire: [www.lecoledudos.org](http://www.lecoledudos.org)*). Ils enseigneront les gestes d'hygiène posturale incontournables, tels qu'apprendre à porter du poids (en tenant la charge non pas à

bout de bras, mais contre soi), ou encore à soulever un objet lourd (en pliant les jambes). Notons que si ces règles aident à soulager la douleur, elles ne protègent cependant pas de lombalgies à venir.

### Retrouver un dos en «S»

«Attention aux mauvaises postures qui font du bien!» prévient le kinésithérapeute François Stévignon. Parmi elles, celle qui consiste à rentrer le ventre et à basculer le bassin vers l'avant, sous prétexte que la colonne vertébrale devrait être parfaitement droite: «Non!, s'insurge le thérapeute, sa position naturelle n'est pas celle d'un «I» mais d'un «S»: avec une courbure, légère mais visible.» Aussi, selon lui, la meilleure façon de soulager les maux de dos – et d'éviter leur répétition – est de s'efforcer à revenir à cette posture naturelle, en repérant les situations où elle nous échappe (au bureau, dans la voiture, devant la télévision, dans le lit...). Pourquoi notre dos perd-il alors son «S»? Que faire pour le retrouver? Changer de chaise pour une assise plus ergonomique, rapprocher le siège auto du volant afin de maintenir les coudes pliés contre le torse, opter pour un oreiller plus mou histoire de ne pas «casser» le S de la colonne... Et «ne plus jamais se dire (ni répéter à ses enfants): «tiens-toi droit», mais plutôt «grandis-toi!» Alors, naturellement, le dos et le cou s'étirent, les épaules tombent, la cambrure se dessine: c'est la posture de base, en S.

Technique Alexander, méthode Mézières ou encore yoga Iyengar (qui insiste sur les alignements des différentes parties du

## TESTEZ 3 POSTURES QUI DÉTENDENT

Il n'existe pas d'exercice capable de soulager tous les maux de dos; chaque douleur – et chaque dos! – est spécifique. Cependant, certaines postures sont plus largement tolérées par le dos, donc recommandées par les spécialistes. Nous en avons sélectionné trois, à enchaîner l'une à l'autre, en prenant le temps de demeurer quelques minutes dans chacune, sans forcer, et en respirant tranquillement.

### 1 SE RELAXER

Allongé sur le dos, les bras croisés sous la tête – ou, selon l'emplacement de la douleur, le long du corps – déposer les jambes à plat sur une chaise, de sorte qu'elles forment un angle droit avec les cuisses.

### 2 ÉTIRER LES MUSCLES POSTÉRIEURS

Toujours allongé sur le dos, fesses et pieds contre un mur, genoux pliés au départ: faire progressivement glisser les pieds vers le haut, jusqu'à avoir les jambes à plat sur le mur – ou légèrement pliées, selon ses possibilités. Tout au long de l'exercice, les pieds sont en flexion, orteils vers soi, bras le long du corps ou croisés derrière la tête.

### 3 ÉTIRER LE DOS

Debout, mains posées devant soi sur un support à hauteur du bassin: reculer et descendre le buste en avant jusqu'à ce que le dos soit à l'horizontale et droit, les bras tendus dans l'alignement des épaules et les jambes, tendues elles aussi, «actives» mais pas raidies. Maintenir cette posture sans cambrer ni arrondir le dos, en poussant simultanément les fesses vers l'arrière et les bras vers l'avant.

corps et sur les extensions): de nombreuses disciplines aident à entretenir une juste posture. Il ne faut pas hésiter à les tester pour trouver celle qui nous convient.

### Se faire ou non opérer?

Si l'on souffre d'une hernie discale, elle peut générer des douleurs violentes, comme la sciatique (*voir notre article du 10 novembre, notamment sur [femina.ch](http://femina.ch)*). Ces dernières disparaissent le plus souvent d'elles-mêmes ou avec un traitement médicamenteux.

Toutefois, quand les maux persistent, voire s'aggravent, ou que les épisodes de sciatique se répètent, une intervention chirurgicale peut être envisagée afin d'enlever la hernie. Une solution radicale dont seul un chirurgien spécialisé saura estimer l'utilité. ■

### EN SAVOIR PLUS

«Je ne veux plus avoir mal au dos», de Jenny Sutcliffe, Eyrolles, 2013.

«En finir avec le mal de dos», de François Stévignon, Kero Editions, 2013.

# 20%

du 5 novembre au 2 décembre

SUR TOUS LES BIJOUX CARAT

- or 18 carats et or 9 carats
- argent
- acier

marques exceptées



Centres commerciaux

**Genève** Nyon-La Combe, Planète Charmilles, Vibert

**Vaud** MMM Chablais Centre Aigle

**Valais** Martigny-Manoir, Sierre

Centres commerciaux

**Genève** Ballexert, Cornavin Les Cygnes

**Vaud** MMM Crissier, MMM Romanel, Métropole Lausanne, Métropole Yverdon

**Valais** Forum des Alpes Châteauneuf, Métropole Sion