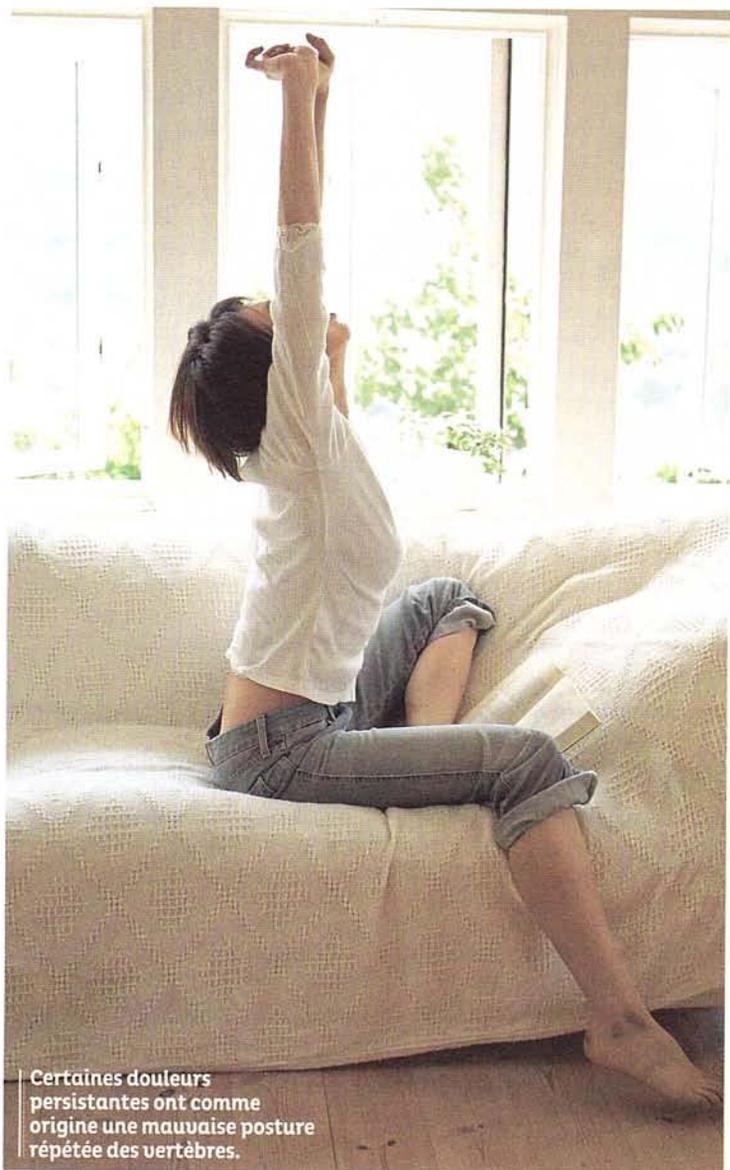


MAL DE DOS

Gare aux mauvaises postures de détente

Et si certaines de nos douleurs chroniques étaient liées aux positions qu'on adopte pour lire ou regarder la télé et qui nous semblent, à tort, confortables ?

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau



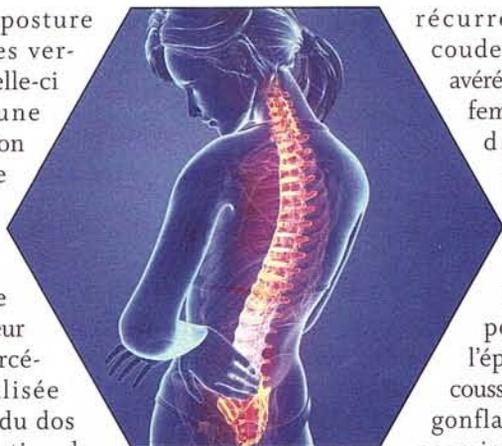
Certaines douleurs persistantes ont comme origine une mauvaise posture répétée des vertèbres.

Huit Français sur dix souffrent du dos. Un vrai « mal du siècle » qui fait régulièrement la une de la presse magazine. À l'origine de ces maux, des causes très variées : arthrose, problèmes musculaires, compressions nerveuses par hernie discale ou kystes, tumeurs bénignes ou malignes, lésions malformatives comme la scoliose... Toutes ces pathologies se traitent : l'arsenal comprend médicaments, infiltrations, séances de kinésithérapie et chirurgie. L'impératif du médecin, c'est toujours de « trouver absolument la cause afin de mettre en place le traitement le moins invasif et le plus efficace », souligne le Dr Éric Enkaoua, chirurgien orthopédiste à l'Institut parisien du dos (IPAD). Mais il arrive que, malgré la multiplication des examens, aucune cause ne soit mise à jour. L'explication de ces douleurs chroniques, rebelles aux traitements, peut alors se trouver dans les surpoids – « 1 kg en trop, c'est 4 kg en plus sur chaque vertèbre » – ou le mal-être psychologique.

Pas d'ordinateur assis en tailleur

Pour François Stévigton, kinésithérapeute (lire ci-contre), certaines douleurs persistantes ont une autre origine : une légère

mauvaise posture répétée des vertèbres. « Celle-ci entraîne une inflammation articulaire avec irritation du nerf, ce qui explique que la douleur n'est pas forcément localisée au niveau du dos (la sollicitation du nerf à sa racine peut



récurrente au coude. Il s'est avéré que cette femme s'endormait chaque matin dans le train l'oreille posée sur l'épaule. Un coussin de cou gonflable lui a permis de dire adieu aux douleurs.

se traduire par une douleur à un autre endroit de son trajet) et une contracture musculaire-réflexe, un mécanisme de protection du corps qui peut se manifester en différé de l'agression initiale », explique le kiné. Et de citer l'exemple de cette patiente souffrant d'une forte contracture au niveau des vertèbres cervicales et d'une douleur

Ou de cet homme, pourtant nageur professionnel, en proie à des douleurs lombaires dues aux heures passées sur son ordinateur assis en tailleur sur son lit. Pour François Stévignon, la clé est là : « Il suffit d'abandonner nos mauvaises postures pour que les douleurs dorsales et autres douleurs inex- pliquées disparaissent ». ■

LES POSITIONS À RISQUE

POUR LES VERTÈBRES CERVICALES (AU NIVEAU DU COU) :

- Regarder la télévision en biais par rapport à l'écran
- Se tenir allongé sur le canapé tête posée sur l'accoudoir
- Dormir à plat ventre

POUR LES VERTÈBRES LOMBAIRES (EN BAS DU DOS) :

- Rester assis sur un canapé ou un lit, jambes allongées devant soi
- Être assis sur une chaise, dos rond
- Être assis en tailleur sur une surface plane, penché vers un ordinateur

« Les moments de détente sont les pires parce qu'on n'est pas alerté par la douleur »

3 QUESTIONS À FRANÇOIS STÉVIGNON, KINÉSITHÉRAPEUTE

L'auteur d'« En finir avec le mal de dos » [éd. Kero, 2013] en est sûr : c'est devant la télévision ou lors de nos séances de bouquinage que nous adoptons les postures les plus délétères.

En quoi votre méthode est-elle novatrice ?

Personne ne s'intéresse aux moments de détente, le fameux créneau 20 h-23 h, pour expliquer le mal de dos persistant. Or, c'est en lisant dans son canapé, en dînant sur sa table basse, en dormant... qu'on se fait mal en adoptant de mauvaises postures. Les moments de détente sont les pires, parce qu'on n'est pas alerté par la douleur et que l'amplitude articulaire est plus importante puisque les muscles sont au repos.

Par exemple, beaucoup de personnes croient se soulager en mettant leur dos en boule pour étirer leurs muscles ; or, leurs vertèbres sont ainsi de travers, ce qui a pour conséquence l'agression du nerf dans l'articulation intervertébrale. En croyant se faire du bien, on se fait du mal !

Quels principes de base faut-il respecter pour ménager son dos dans les moments de détente ?

Il faut garder une colonne

vertébrale droite... comme un « s » et pas comme un « i » ! Ce qui revient non pas à se tenir le dos droit, mais à laisser nos vertèbres en position moyenne, de façon à ne pas aggraver les racines des nerfs. Pour cela, il faut garder les tibias parallèles au torse (on n'étend pas les jambes devant soi lorsqu'on est assis), le regard de face par rapport à l'écran ou au livre qu'on parcourt, avec la tête bien droite. Et si on aime lire allongé sur le canapé, on pense à mettre

des coussins : un derrière le dos et un autre sous les genoux.

21 jours, cela suffit vraiment pour vaincre les douleurs chroniques de cette zone ?

Oui, quand les douleurs sont liées à de mauvaises postures répétées. Un de mes patients qui traînait une sciatique depuis 20 ans a ainsi dit adieu à ses douleurs le jour où il a cessé de mettre ses pieds sur un pouf lorsqu'il était assis dans son canapé...
Recueilli par A.-S. G.-B.