

# Le LUMBAGO et la SCIATIQUE

En France, 4 personnes sur 5, souffrent un jour ou l'autre de maux de dos. Tout le monde peut en être victime, quel que soit l'âge ou l'occupation. De façon générale, on estime que 20 à 30% de la population souffrent de douleurs vertébrales, surtout lombaires. C'est beaucoup de monde!

Comment prévenir un mal si répandu ? Comment le guérir ? Votre chiropraticien et votre ostéopathe sont spécialement formés pour vous guider dans la prévention et la correction des maux de dos. Pour vous soulager, leur rôle peut être déterminant.

## **L'importance des abdominaux.**

"Je ne peux pas avoir de problèmes de dos : je ne suis pas un travailleur manuel... je ne lève pas de charges lourdes de la semaine !"

Occuper un poste de secrétaire dans un bureau peut être aussi dommageable pour le dos que de travailler dans une ferme ou être déménageur ! Des muscles abdominaux flasques et relâchés sont responsables de bien des maux de dos. La routine métro (auto)- bureau-dodo entraîne un manque d'exercice physique très néfaste pour la colonne vertébrale. Et c'est surtout la région lombaire qui écope...

Les cinq vertèbres lombaires sont situées tout au bas de la colonne et elles supportent le poids du tronc et de la tête. Elles nous permettent de nous pencher, de nous dresser, de nous tourner. Elles subissent donc des tensions très fortes. Des abdominaux paresseux secondent mal les vertèbres sous tension et la colonne se retrouve ainsi, déséquilibrée. Un mouvement banal, se pencher pour ramasser un crayon par exemple, peut alors provoquer un dérangement articulaire (subluxation) et c'est la douleur lombaire!

## **Les personnes âgées**

Les personnes âgées peuvent également souffrir de maux de dos à cause d'un manque d'exercice; mais le vieillissement de l'organisme apporte aussi ses problèmes. Les disques vertébraux s'usent et s'affaissent. L'arthrite peut s'installer et amener un durcissement des articulations.

## **Le rôle du chiropraticien et de l'ostéopathe**

L'intervention chiropratique ou ostéopathique soulage, plus rapidement que toute autre forme d'intervention, les douleurs du dos attribuables à des troubles articulaires dans la région lombaire.

Pour soulager vos maux de dos, le chiropraticien peut rétablir rapidement et de façon naturelle, l'équilibre de votre système squelette-bassin. Son intervention est sûre, naturelle et très efficace.

À la suite d'un accident, d'une chute ou d'un simple effort, si votre dos vous fait mal, n'attendez pas. Consultez rapidement un chiropraticien ou un ostéopathe.

## **L'ENTORSE LOMBAIRE**

Le bas de la colonne vertébrale, appelé colonne lombaire, est remarquablement flexible malgré le poids à supporter et les efforts qui lui sont demandés. Cette souplesse s'accompagne toutefois de nombreux problèmes : la colonne lombaire est fréquemment le lieu de lésions et de traumatismes divers. L'entorse lombaire est l'une des conséquences de ces traumatismes.

## **La colonne vertébrale vieillit.**

Pendant longtemps, seule la partie osseuse de la colonne vertébrale a retenu l'attention. Les disques intervertébraux et les tissus de soutien étaient négligés malgré leur rôle essentiel dans la mobilité de la colonne et l'amortissement des chocs. Or, la colonne vertébrale de l'adulte se modifie chaque jour. Elle se tasse et se courbe. Le vieillissement, les mauvaises habitudes de maintien, les chocs ou les efforts violents et répétés modifient la dynamique de la colonne. Les disques intervertébraux et les tissus de soutien se détériorent. Ces changements passeraient inaperçus s'ils ne se manifestaient pas fréquemment par des dérangements douloureux comme l'entorse lombaire.

## **Un problème ligamentaire.**

Tout au long de la colonne vertébrale, un groupe de ligaments parcourt l'avant et l'arrière des disques et des vertèbres. Cette enveloppe ligamentaire est toutefois moins résistante au bas de la colonne, surtout à la jonction de la dernière vertèbre et du bassin. Cette faiblesse ligamentaire, liée à sa dégénérescence, est à l'origine de plusieurs entorses lombaires.

L'entorse est mineure quand les ligaments, soumis à une certaine tension, s'étirent ou se tordent légèrement. L'entorse est majeure quand les ligaments se déchirent. Dans le premier cas, la douleur risque

d'apparaître après quelques heures seulement. Si l'entorse est majeure, la douleur peut être suffisamment vive pour qu'un simple éternement ou une quinte de toux deviennent insupportables.

Il ne faut jamais négliger une entorse lombaire, même mineure: elle peut entraîner des désordres graves nécessitant des soins chirurgicaux.

La chiropractie ou l'ostéopathie facilite le retour à la normale en rétablissant la dynamique de l'ensemble de la colonne vertébrale et réduit la douleur de l'entorse.

## LA NÉVRITE SCIATIQUE

La névrite sciatique (c'est-à-dire l'inflammation du nerf sciatique) est tellement fréquente qu'on la juge souvent aussi banale qu'un rhume. Mais il faudrait la considérer avec plus de sérieux car les conséquences sont importantes lorsqu'elle est mal soignée. La névrite sciatique doit être calmée le plus tôt possible, par des soins parfaitement adaptés.

### **Un problème articulaire.**

Les subluxations lombaires sont responsables de la plupart des névrites sciatiques ou sciatalgie. Plus précisément, c'est l'articulation entre la 5ème lombaire et le sacrum qui en est généralement responsable; le sacrum est cet os triangulaire situé au centre du bassin. Cette articulation, (incluant le disque intervertébral) est la plus vulnérable de toute la région lombaire. Elle peut facilement être subluxée et ce dérangement articulaire risque d'irriter une des racines du nerf sciatique.

La douleur sciatique peut alors se propager tout au long des ramifications du nerf pour atteindre la cuisse, le mollet, le pied et même les orteils. Le nerf sciatique est le plus long nerf du corps humain et la douleur qu'il propage peut être suffisamment forte pour qu'aucun analgésique n'en vienne à bout.

### **Plusieurs causes et divers effets.**

Une personne peut souffrir d'une névrite sciatique pour diverses raisons. Des traumatismes accumulés dans la région lombaire en sont souvent la cause. Mais un mauvais mouvement du tronc, un effort violent pour soulever quelque chose et même une forte secousse en éternuant peuvent provoquer la sciatique. On pense souvent que la sciatique est due à un "coup de froid" mais c'est rarement le cas.

La névrite sciatique peut donc s'installer progressivement ou survenir tout d'un coup. Un geste banal peut clouer une personne au lit du jour au lendemain. Quand la douleur débute progressivement, elle est faible durant les premiers jours et elle n'apparaît qu'à certaines occasions. Puis la douleur augmente. Elle dure plus longtemps et au bout d'une ou deux semaines elle atteint son sommet.

### **Le rôle du chiropraticien et de l'ostéopathe**

Il est très rare qu'une articulation dérangée (ou subluxée) se corrige d'elle même. Le recours au chiropraticien est nécessaire dans la majorité des cas. Il localise d'abord la subluxation qui est à l'origine de la douleur. Il l'ajuste ensuite pour corriger le dérangement vertébral. Il élimine ainsi l'irritation du nerf sciatique et la douleur disparaît graduellement. Le traitement est sûr, naturel et efficace.