

TABLE

Introduction	3
I. Approche anatomique simplifiée du dos	5
1. Les vertèbres	6
2. Le disque	7
3. Le bassin	8
II. Les courbures	10
III. Diverses causes de mal de dos	12
IV. Facteurs aggravants entraînant l'augmentation des risques de douleurs	13
1. Les traumatismes liés au travail et au sport	13
2. Le poids	13
3. L'insuffisance musculaire	14
4. Les facteurs intrinsèques	14
V. Différents types de « mal de dos »	15
1. Le mal de dos commun	15
2. L'arthrose	15
3. L'hernie discale	15
4. Le tour de reins (la lombalgie)	16
5. Les facteurs extérieurs	16
VI. Comment utiliser son dos	17
1. Quelques règles de base	17
a. Le verrouillage lombo-pelvien	17
b. Comment trouver sa bonne posture ?	19

2. Gestes de la vie quotidienne	20
a. Se lever et se coucher	20
b. Position au lit	21
c. Dans la salle de bains	21
d. Mettre ses chaussures	22
e. Ramasser un objet	22
f. Soulever une charge lourde	23
g. Transporter une charge	24
h. Position assise	24
i. Au bureau	25
j. En voiture	26
k. Travaux ménagers	27
3. Quelques exemples...	27
4. Quelques exercices d'entretien du dos	30
VII. Quelques conseils	33
1. Conduite à tenir en cas de mal de dos	33
2. Conseils du professionnel de santé pour lutter contre les douleurs liées au stress, la fatigue, sans signes de gravité	34
a. Bienfaits du massage	34
b. La douche et le bain	35
c. Mouvements de détente	36
d. L'activité physique	40
VIII. Diverses techniques de soins	41
1. La masso-kinésithérapie	41
2. L'ostéopathie	41
Annexes	43
1. Le massage, les dérogations	43
2. L'ostéopathie	45
Remerciements, bibliographie	47

INTRODUCTION

- J'ai mal au dos !

Tout le monde a prononcé ou va prononcer cette phrase.

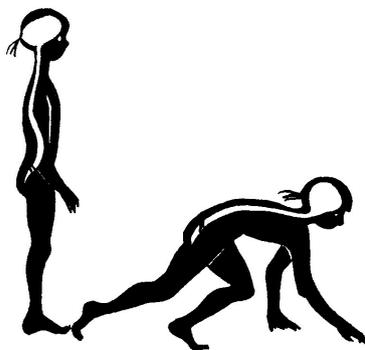
Notre dos est constamment sollicité tant dans le cadre des activités professionnelles que dans celui d'activités de loisir.

L'évolution de l'homme à travers les siècles est responsable de cette situation. En effet, depuis que nos ancêtres ont quitté la position de quadrupédie pour passer à la bipédie des modifications corporelles et biomécaniques sont apparues : apparition des courbures, des muscles fessiers hypertrophiés ainsi qu'un raccourcissement des tendons calcanéens.

Le poids du corps s'est ainsi trouvé à reposer sur nos deux pieds augmentant considérablement les contraintes au niveau des dits membres ; de fait les risques de dégâts au niveau du rachis sont majorés.

Ce livre a pour seul but de permettre de mieux connaître le dos, et par là même de mieux s'en servir pour l'économiser.

Notre dos est un capital qui ne peut que se réduire au fil de l'âge, alors prenons-en soin. Profitons-en avec le minimum de désagréments qui sont en grande partie induits par la vie



moderne.

Il n'y pas de recettes ni de techniques miracles pour soigner un dos : chaque dos a son histoire. Avec un minimum de précaution et d'attention, nous devons prendre conscience que notre dos est « notre capital santé ». Nous pouvons le protéger tout en le faisant fructifier.

PREMIERE PARTIE

**APPROCHE ANATOMIQUE
SIMPLIFIÉE DU DOS**

Le dos est un ensemble complexe, fait d'os, de muscles, de ligaments, mais également de tout le système vasculaire et nerveux qui vont de pair.

Toute sa construction est faite pour être équilibrée. Tout dysfonctionnement, tout déséquilibre, aura des conséquences douloureuses et invalidantes.

Le dos s'articule autour d'un axe central : le rachis ou colonne vertébrale composé de 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres thoraciques, 5 vertèbres lombaires et 6 vertèbres sacrées soudées entre elles pour former le sacrum.

Cette colonne composée de pièces mécaniques posées les unes sur les autres peut être comparée à un mât de navire posé sur le bassin, le sacrum servant de quille, la ceinture scapulaire (les deux épaules) servant de vergues.



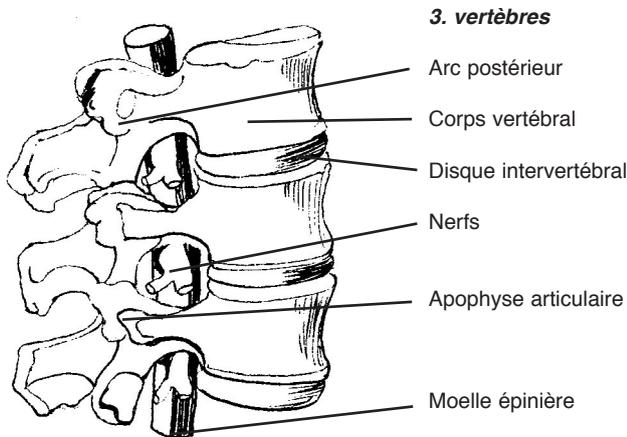
1. Les vertèbres

Toutes les vertèbres possèdent des caractéristiques communes et des particularités propres à chaque région. Les vertèbres cervicales sont moins épaisses que les vertèbres lombaires, mais elles sont plus mobiles. Les lombaires sont plus fortes et plus stables, elles supportent le poids du tronc et des membres supérieurs.

La vertèbre est composée de deux éléments :

- le corps vertébral qui supporte le poids du corps et qui est relié au disque ;

- l'arc postérieur qui protège la moelle épinière et les nerfs qui en sortent. L'arc porte aussi les apophyses qui permettent l'articulation directe des vertèbres entre elles. L'attache des différents ligaments et des muscles qui assurent le maintien et la mobilisation de l'ensemble se fixe sur l'arc postérieur.



2. Le disque

Entre chaque vertèbre se trouve un élément important : le disque intervertébral. Il sert à la fois d'amortisseur et de rotule, ce qui va permettre aux vertèbres de se mouvoir entre elles et ainsi donner du mouvement au tronc dans son ensemble.

Quelques notions à retenir sur le disque.

Ce fibrocartilage se compose de deux parties :

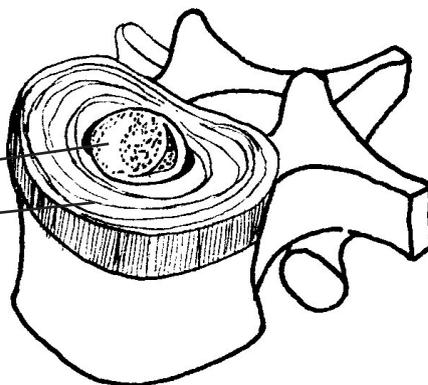
- une partie centrale le noyau (*nucléus pulposus*) qui s'aplatit de haut en bas lors de la pression des corps vertébraux, retrouvant sa forme lorsque la pression disparaît ;
- une partie périphérique ou anneau (*annulus fibrosus*) qui maintient le noyau en position centrale en assurant une liaison souple et efficace entre les vertèbres.

Le disque termine sa croissance vers 18 ans, son hydratation diminue ce qui laisse apparaître des phénomènes de déshydratation.

4. Disque intervertébral

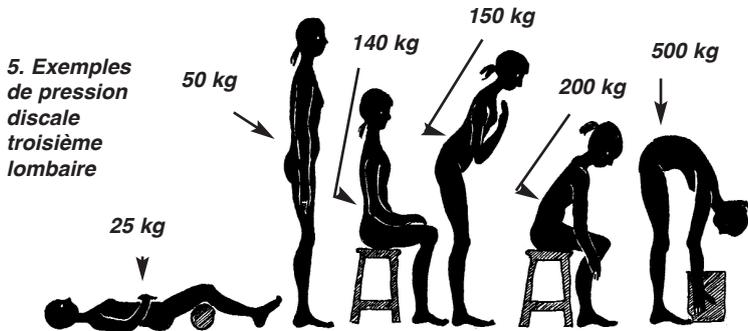
Nucleus pulposus

Annulus fibrosus



Les pressions verticales subies par le disque durant la journée ou lors d'efforts accentuent la diminution d'épaisseur. On note que cette pression diminuant en position horizontale, permet au disque de retrouver son épaisseur initiale, associé à un phénomène de pompage qui favorise la réhydratation. Il est donc indispensable de dormir sur une bonne literie. Ces capacités vont s'estomper avec l'âge et la souplesse du disque va aller en diminuant.

(Chiffres donnés à titre indicatif)



3. Le bassin

Le bassin est composé des deux os iliaques reliés entre eux par le sacrum. Il sert de base au rachis et relie les membres inférieurs au tronc.

