J'ai Mal au Dos
mais je m'en occupe

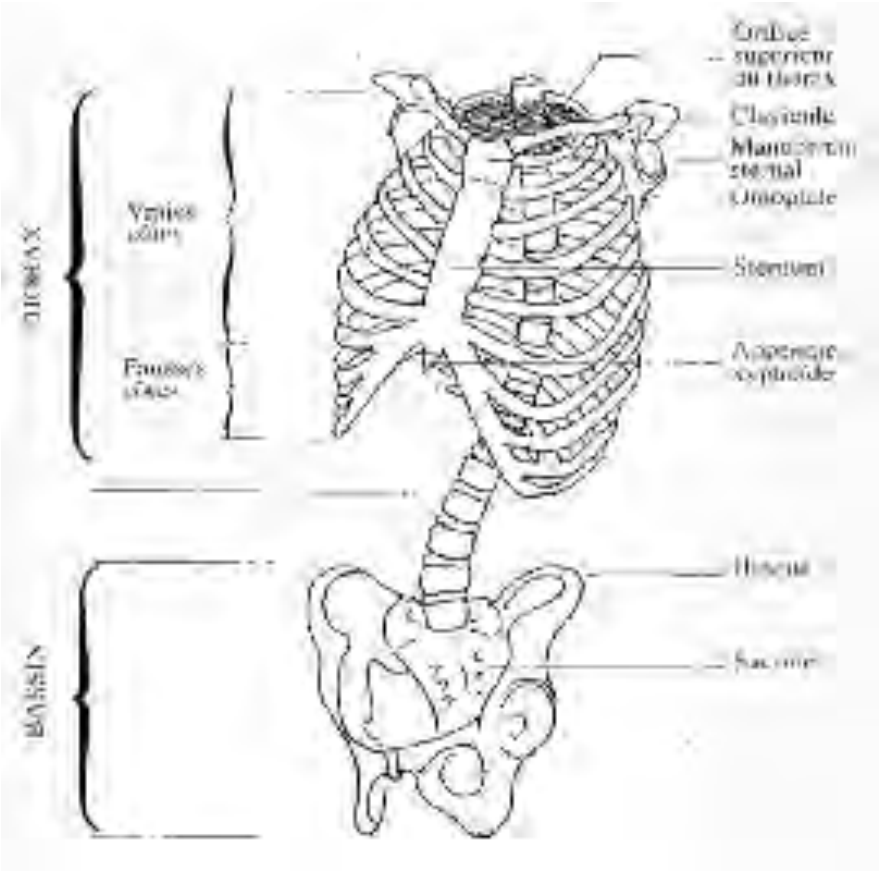
Claudy Jeanmougin

LA GRIFFE DU TIGRE

- 6 -

Colonne dorsale

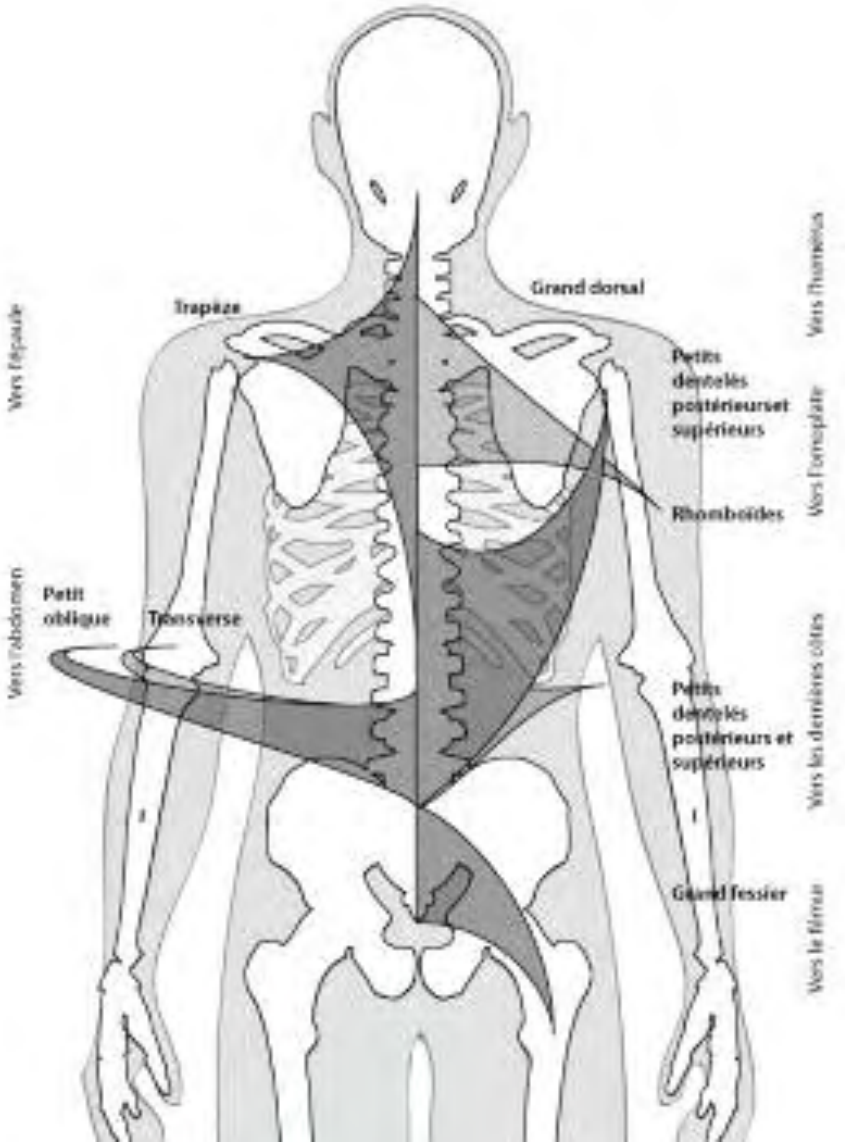
« J'en ai plein le dos ! » est une expression qui revient souvent dans le langage courant. Et c'est une réalité car le dos est le témoin de tous les aléas de la vie courante que nous n'arrivons pas à régler, particulièrement cette zone dorsale qui comprend douze vertèbres associées à douze côtes et qui présente une courbure générale que nous appelons cyphose lorsqu'elle est trop accentuée.



La colonne dorsale avec les douze paires de côtes et le sternum constituent le thorax. Il contient les poumons et le cœur. Et sur les 10e côtes vient s'insérer le diaphragme.

Toute perturbation de l'une des parties de la colonne dorsale peut provoquer des dysfonctionnements au niveau des côtes et sur la respiration. La réciproque est aussi vraie.

De nombreux muscles s'insèrent sur cette partie du corps. Le schéma ci-dessous vous en rappelle les principaux qui mettent la colonne dorsale en rapport avec les épaules, le cou et la tête.



Le diaphragme, par son insertion basse sur les vertèbres lombaires, effectue un lien entre la colonne lombaire, les côtes et par conséquent la colonne dorsale.

Problèmes les plus fréquents de cette zone

Il y a de nombreuses projections viscérales sur la colonne dorsale. Par le biais du système nerveux et du passage des nerfs dans les trous de conjugaison des vertèbres dorsales, des douleurs vertébrales sont directement en re-

lation avec des troubles des organes. Ces troubles sont bien connus des ostéopathes et nous ne les aborderons pas ici car nous supposons qu'en cas de douleurs tous les examens médicaux auront été effectués, et que si un trouble organique est détecté, il sera d'abord traité. Cependant, nos exercices, en complément d'un traitement médical, peuvent aider à recouvrer un état de santé plus rapidement.

• *Cyphose dorsale*

C'est l'accentuation de la courbure dorsale donnant un aspect plus ou moins voûté. Cette voussure peut être associée à une scoliose et nous parlerons alors de cyphoscoliose. Bien des maladies peuvent générer cette déformation, des accidents également.

Nous retiendrons la cyphose courante due à une mauvaise attitude compensatoire à un trouble causant une douleur. Prenons le cas d'une personne qui souffre du dos et qui se sent mieux lorsqu'elle l'arrondit un peu. Le confort immédiat est ce que recherche le corps qui n'aime pas souffrir mais, dans ce cas, il risque d'y avoir aggravation du problème car, au bout d'un certain temps, cette nouvelle attitude deviendra inconfortable et la gêne disparaîtra si la courbure est encore accentuée. C'est ainsi que nous voyons encore des personnes âgées complètement arc-boutées. Si elles avaient suivi une thérapie manuelle appropriée, elles n'en seraient pas venues à ce point de déformation.

Combien de jardiniers au dos douloureux restent courbés parce que, pour eux, c'est plus confortable ? Aujourd'hui, les lunettes à verres progressifs et un écran d'ordinateur mal positionné font que les personnes projetent le menton en avant tout en relâchant le haut du dos et nous voyons des déformations poindre au fil du temps.

• *Douleur au niveau du sternum*

Il existe une articulation qui est souvent négligée, c'est l'articulation manubrio-sternale, en haut du sternum. Elle subit des contraintes lorsque la 4e ou la 5e dorsale sont affectées. Les douleurs sont irradiantes sur la poitrine. Notons que ce type de douleur rend anxieuses certaines personnes qui soupçonnent un problème cardiaque. Dans mon cabinet, il m'est arrivé de constater une hypertension en de tels cas. Dans ce cas, cette hypertension est plus en relation avec un stress qu'avec un problème cardio-vasculaire. D'ailleurs, lorsque la 4e dorsale est traitée ostéopathiquement, la tension redevient immédiatement normale.

• *Douleurs sous-costales postérieures avec irradiation au niveau lombaire*

Bien souvent, au début de l'automne, des personnes se plaignent de douleurs lombaires alors que la structure ne présente aucun signe de lésion. Dans ce cas, il s'agit d'un trop plein de gaz dans le gros intestin qui vient tirer sur ses attaches supérieures (angles coliques), comme avec des rênes sur les 10e côtes.

La première action à mener sera de régler ce trouble intestinal tout en entreprenant nos exercices. Bien évidemment, il existe des exercices spécifiques et des actions à mener qui sont propres aux intestins mais, dans cet ouvrage, nous ne nous consacrons qu'aux troubles affectant la structure musculo-squelettique.

EXERCICE 17 - S'adosser au mur (technique de Logan)

EXERCICE 17

S'adosser au mur

Position de départ. Assis sur un tabouret, fesses et dos collés au mur. Les genoux sont fléchis à 90° et séparés d'une largeur de bassin. Les pieds bien à plat sur le sol sont également séparés d'une largeur de bassin. Les mains sont posées à plat sur les cuisses.

Pendant toute la durée de l'exercice, la respiration est calme, profonde et continue. Il n'y a jamais d'apnée.

1 2 3 4

5 1

1 - Tout en prenant appui sur les talons, faire une rétroversion du bassin de manière à coller la colonne lombaire sur le mur.
2 - Poser les coudes sur le mur à la même hauteur que les épaules.
3 - Sans décoller la colonne lombaire ni modifier la position des coudes fléchis à 90°, poser le dos des mains sur le mur.
4 - Décoller les coudes du mur tout en gardant les doigts des mains sur le mur et en maintenant la colonne lombaire contre le mur.

137

Hugh Benedict Logan (21 mars 1881 - 31 mai 1944) est le fondateur du Logan College of Chiropractic (1935) de Chesterfield dans le Missouri (USA).

Logan est à l'origine de nombreuses techniques dont le modèle est l'absence de prise de médicaments et l'utilisation de techniques de soins non invasives.

Son modèle est basé sur la relation entre la structure et la fonction du corps humain qui postule que le corps est capable de se guérir naturellement si les circonstances requises sont présentes.

Il est l'auteur d'exercices correctifs qui vont dans le sens de ses théories. Ceux que je vous présente ont été expérimentés par mes soins pendant plus de 30 ans, comme la plupart de l'ensemble des exercices.

5 - Décoller uniquement le haut du dos en maintenant les parties du corps déjà en contact avec le mur contre celui-ci. Maintenir la posture 5 secondes.
6 - Poser les mains sur les genoux et relâcher la posture pendant 10 secondes.

Reprendre cette suite 5 fois.

Détails techniques

Dans les cas de cyphose importante, cet exercice est difficile à réaliser et les dificultés commencent dès 2.

En 3, il arrive qu'il ne soit pas possible de poser les mains sur le mur. Dans ce cas, il suffit de maintenir la posture avec une légère mise en tension. Petit à petit, les mains se rapprocheront du mur.

Dans la réalisation du 5, les pratiquants sont tentés de mouvoir la tête vers l'avant pour entraîner la poitrine. Il ne doit pas y avoir de mouvement de tête. Elle reste naturellement sur les épaules et suit les mouvements du tronc.

Très souvent, le contact de la colonne lombaire sur le mur est perdu. Il est important de maintenir ce contact de façon à focaliser le travail sur la colonne dorsale.

Fonction mécanique

Ce travail postural va permettre un redressement de la colonne dorsale par sollicitation des muscles dit érecteurs de la colonne. De plus, il aura un effet très important sur la détente de la ceinture scapulaire (les épaules et le haut du thorax).

Roger Perrin, kinésithérapeuthe, a mis en évidence les mouvements spécifiques d'érection de la colonne vertébrale ainsi que l'étirement généralisé aux trois courbures vertébrales.

Les exercices qu'il propose dans son ouvrage ci-contre contribuent à mobiliser les muscles érecteurs de la colonne vertébrale.

EXERCICE 18

Face à l'espalier

EXERCICE 18 - Face à l'espalier (technique de Perrin)

Dans tous les exercices les temps de pause sont aussi importants que les temps de travail.

Position de départ.

Face à un espalier, se mettre à une distance telle que lorsque les mains sont à la hauteur correcte, les jambes soient verticales. S'il n'y a pas d'espalier, il est possible de faire l'exercice les mains au mur, mais les pieds seront légèrement plus éloignés du mur par rapport à leur position avec un espalier.

Que veut dire : « les mains à la hauteur correcte » ? Selon le degré de souplesse de chacun, l'étirement des épaules sera plus ou moins important. Il est primordial d'avoir une posture qui aligne tronc et bras. Pour maintenir cette ligne, les mains seront disposées plus ou moins haut sur le mur, ce qui conditionnera la distance des pieds par rapport au mur. Cela se trouve avec des essais successifs et la distance s'agrandira au fur et à mesure du gain de la souplesse des épaules qui reviendra avec le redressement du haut du dos.

1 - Poser les mains sur le mur à la hauteur correcte. Se pencher en avant en maintenant les genoux et les coudes tendus. En agissant sur l'axe des épaules, celui des hanches et celui des chevilles, aligner l'ensemble membres supérieurs et colonne vertébrale.
2 - Tout en expirant, pousser la poitrine vers le bas tout en maintenant l'alignement de la colonne avec les bras. Maintenir la posture 2 secondes.
3 - Tout en inspirant, relâcher en laissant remonter la poitrine et maintenir la posture pendant 2 secondes.

Répéter cet exercice 8 fois et faire 3 séries avec une légère pause de 30 secondes à une minute entre chaque série.

Fonction mécanique

Il y a un assouplissement du milieu de la colonne dorsale. Dans le même temps, il y a un étirement au niveau des muscles postérieurs de la cuisse (les ischio-jambiers) et de ceux des épaules.

Départ 1 2 3

EXERCICE 19

Bhujangasana

Posture de départ

1

2

3

4

EXERCICE 19 - Bhujangasana (Posture du cobra) - Cycle de postures au sol

Reprise de l'exercice 11 avec une légère variante. Nous rappellons les actions et les précautions pour mémoire.

Position de départ. Allongée sur le ventre, les mains de chaque côté du corps, paumes vers le haut. La tête repose sur le front appuyé au sol.

1 - Poser les mains de chaque côté de la poitrine de telle sorte que les avant-bras soient verticaux.
2 - Poser le menton sur le sol.
3 - Reserrer les coudes de sorte que la mise en tension soit focalisée au-dessous des omoplates, juste au-dessus des lombaires (c'est ce qui fait la variante).
3 - Décoller le menton puis le haut de la poitrine sans pousser sur les mains. Maintenir la posture une minute.

La posture peut être répétée 3 fois avec une pause de 30 secondes entre chaque répétition.

Action mécanique

Régulation des tensions au niveau des chaînes tissulaires postérieures et tonification des muscles érecteurs de la colonne dorsale.

Précautions

Pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, il faut éviter de maintenir la posture.

Autres actions

Les textes classiques du yoga précisent que cette posture augmente la chaleur interne du corps, chasse les maladies et réveille la kundalini. Elle est utile pour les troubles de sciatique ainsi que pour l'ashtme.

- 7 -

Colonne lombaire

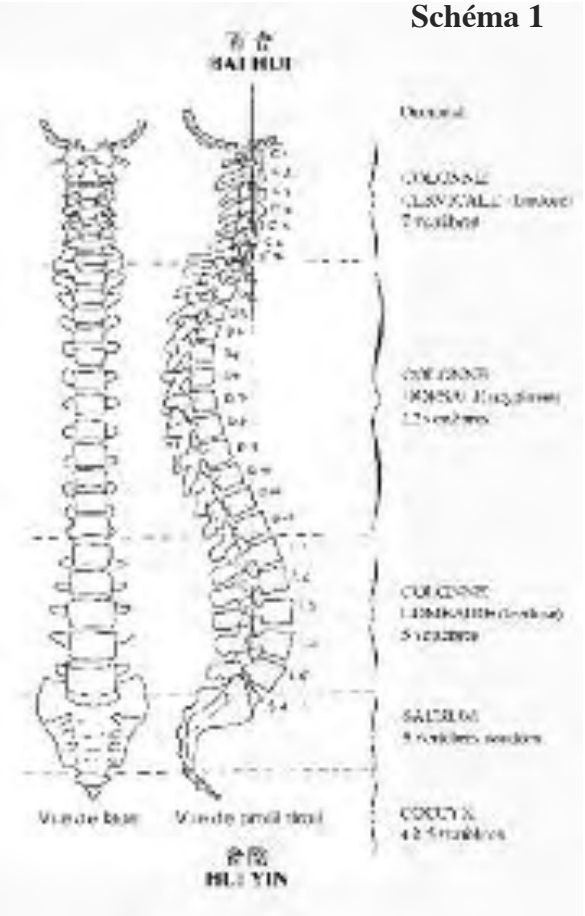
Je me suis fait un « lumbago » disent certains, ou un « tour de reins » disent d'autres en montrant la région lombaire, lieu de leur souffrance.

La zone lombaire est un grand carrefour où convergent de nombreux tissus, ce qui fait qu'une douleur dans cette zone n'est pas forcément le lieu du problème.

D'un point de vue purement mécanique, la colonne lombaire n'est pas prévue pour supporter des rotations comme on pourrait s'y attendre. Un petit aperçu de la structure de cette zone va nous aider à comprendre les maux les plus courants.

La colonne lombaire est constituée de 5 vertèbres qui reposent sur le sacrum, pilier qui supporte l'axe vertébral dans sa totalité. Ces vertèbres ont la particularité de ne pratiquement pas tourner en rotation comme nous l'indique le schéma 2. Cela provient de l'orientation des facettes articulaires en arrière et en dedans. Le cercle de centre 'O' passant par les facettes articulaires est très postérieur, ce qui provoque un cisaillement au niveau des corps vertébraux (Schéma 2 - b). Il y aurait rotation si le centre du cercle passait par le milieu des corps des vertèbres, ce qui est le cas des vertèbres dorsales mieux conçues pour les rotations. La rotation des vertèbres lombaires est limitée à environ 2° par vertèbre, ce qui fait une dizaine de degré pour la hauteur de cette zone. Ce qui est très peu.

Schéma 1



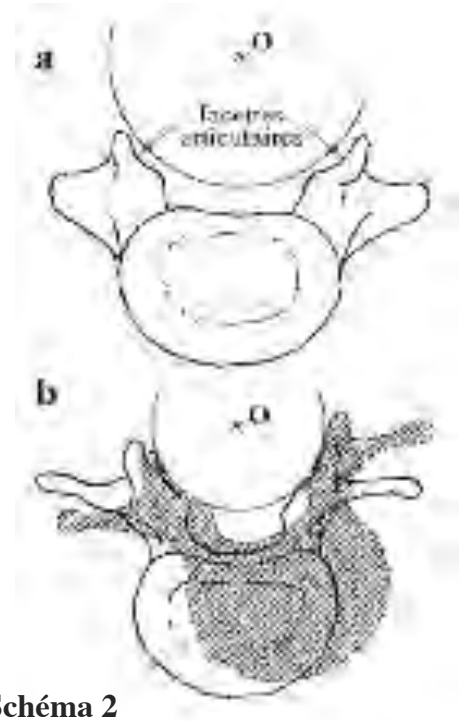


Schéma 2

La conséquence de cette particularité est qu'une mauvaise prise de conscience du manque de rotation de cette zone la fera travailler d'une manière inappropriée. Le résultat est l'installation de micro-lésions qui, par addition, finira par la présence de douleurs.

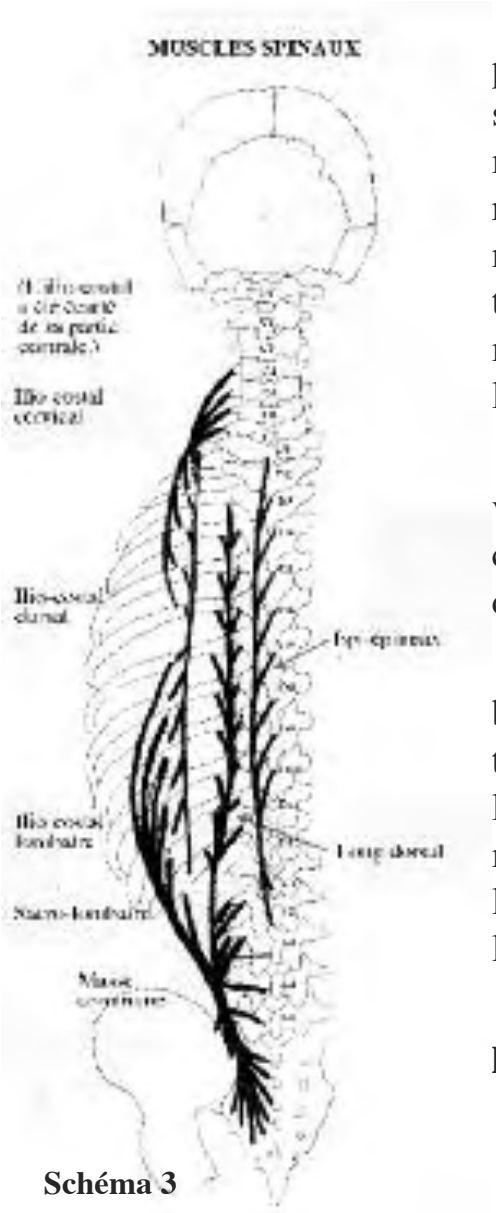


Schéma 3

Le schéma 3 nous montre les relations que peut avoir la zone lombaire avec la colonne dorsale, la colonne cervicale et les côtes par l'intermédiaire des seuls muscles spinaux, ceux qui remplissent l'espace entre les apophyses épineuses latérales et dorsales. Au niveau lombaire, tous ces muscles se rassemblent pour former la masse commune qui est un groupement musculaire très puissant.

La puissance de la masse commune peut devenir un inconvénient quand il y a une lésion locale avec spasme musculaire comme c'est le cas du lumbago.

Une autre particularité de la colonne vertébrale en général et de la colonne lombaire en particulier est qu'une rotation des vertèbres éloigne les vertèbres entre elles. Ceci est dû à la conformité des facettes articulaires. C'est pourquoi tous les exercices proposant des torsions vont libérer les tensions tissulaires intervertébrales.

Problèmes les plus fréquents de la colonne lombaires

• *Le lumbago (ou lombago)*

La douleur du lumbago est due à une contraction musculaire permanente. Comment cette contraction est-elle apparue ? À chaque fois que la structure est mise en danger, une protection s'installe avec contraction musculaire pour éviter que le seuil de la lésion ne soit dépassé. Par exemple, lors d'un faux mouvement qui entraîne une vertèbre lombaire dans un rotation excessive, les muscles

périphériques à cette vertèbre vont se contracter pour l'immobiliser et former une sorte de blindage de protection. Normalement, tout rentre dans l'ordre avec du repos et une gymnastique appropriée. Mais il arrive que la contraction persiste alors que la cause du danger est écartée. C'est l'installation de la lombalgie chronique et c'est là que commence le travail de l'ostéopathe et la pratique de nos exercices.

• *La lombalgie chronique*

Les lumbagos à répétition peuvent déboucher sur une lombalgie chronique mais ce n'est pas la seule cause de ce mal qui touche une grande partie de la population.

Les lombaires sont aussi en relation avec les organes internes qu'ils soutiennent ou dont ils sont un point d'amarrage, comme c'est le cas du diaphragme, des ovaires et, d'une manière générale, du contenu abdominal.

Un abdomen trop volumineux provoque des pressions sur la colonne lombaire. Une congestion rénale peut aboutir à une inflammation des muscles de la zone lombaire. Ainsi, l'expression « avoir mal aux reins » pour dire qu'on a mal au dos n'est pas aussi fausse qu'on le croirait. Je rappelle qu'un abdomen sain permet au niveau palpatoire de le pénétrer sans la moindre résistance. Et cela jusqu'au contact de la colonne vertébrale.

La douleur lombaire ne traduit pas simplement un problème de la structure, c'est bien plus vaste et un entretien global du corps limitera ces troubles.

• *La sciatique et la cruralgie*

La sciatique est tout simplement l'inflammation du nerf sciatique qui parcourt la face postérieure de la jambe après avoir traversé l'abdomen. La cruralgie est l'inflammation du nerf crural qui parcourt

L'agencement vertébral n'est pas comme un drap.
Quand on essore un drap, les extrémités se rapprochent.
Pour la colonne vertébrale, une torsion éloigne les extrémités.

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr