



Protégez votre dos !

La colonne vertébrale
est une véritable merveille
d'architecture, mais il faut
en prendre soin.

LUCIE TURGEON

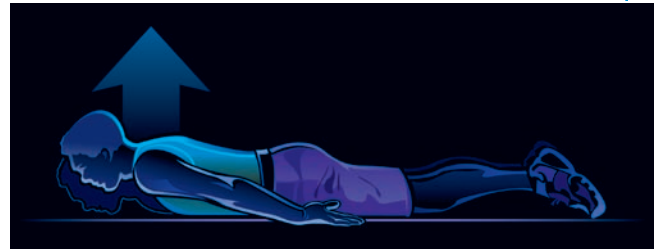
Au Canada, on estime que 90 % des gens souffriront de maux de dos à un moment ou à un autre de leur vie.

Kathleen Michaud, une mère de famille de St-Bruno et travailleuse autonome dans le domaine de l'édition, en connaît long sur les maux de dos. En 1987, à l'âge de 18 ans, son dos s'est bloqué pour la première fois après qu'elle eût soulevé une caisse trop lourde. Deux visites chez l'ostéopathe et un repos de quelques jours lui ont suffi pour rétablir son dos. Par la suite, elle n'a plus souffert de maux de dos pendant plusieurs années. Jusqu'en 1997, alors que, enceinte de son premier enfant, elle s'est retrouvée avec un terrible mal de dos. « Les médecins croient que le bébé, qui était très gros, était mal positionné et qu'il écrasait mon nerf sciatique du côté droit », explique-t-elle. Les tests effectués après son accouchement ont révélé une hernie discale : une protubérance d'un disque intervertébral hors des limites naturelles de la colonne vertébrale, surtout au niveau des dernières vertèbres lombaires, qui peuvent entraîner une compression des racines du nerf sciatique (entre L4 et L5). (Voir *La colonne vertébrale en un coup d'oeil*, p. 38). Kathleen a alors dû prendre des anti-inflammatoires et consulter un ostéopathe.

Elle a ensuite vécu trois ans sans aucun problème. En 2001, alors qu'elle était enceinte de son quatrième enfant, elle a de nouveau éprouvé un mal de dos sévère. « Le problème était tel que je ne sentais plus du tout ma jambe droite », raconte-t-elle. Elle a dû consulter un neurochirurgien, qui lui a donné des directives très strictes dont des visites chez l'ostéopathe, le physiothérapeute et l'acupuncteur plusieurs fois par semaine et un programme d'exercices à suivre rigoureusement pour soulager son dos et renforcer ses muscles autour de la colonne vertébrale. « C'était ça ou passer les cinq derniers mois de ma grossesse allitée. » Ces mesures se sont avérées très bénéfiques dans son cas puisqu'elle a pu éviter la chirurgie, bien qu'on lui ait diagnostiqué, après son accouchement, une seconde hernie discale (entre L5 et S1).

Notre meilleure alliée : la prévention

Les maux de dos, aussi fréquents soient-ils, ne sont pas inévitables puisque la plupart peuvent être prévenus en corrigeant certaines postures et mouvements (plier les genoux avant de soulever une charge, pousser les objets lourds plutôt que les tirer, adopter une bonne posture en tout temps) et, surtout, en faisant de l'exercice. On estime en effet que 80 % des maux de dos seraient imputables à un manque d'activité physique. Il est notamment particulièrement important de renforcer les muscles abdominaux et les muscles du bas du dos. Voici donc dans les pages qui suivent quatre exercices proposés par Alexandre Paré pour nous aider dans notre démarche :



► EXTENSION LOMBAIRE

(pour les stabilisateurs et extenseurs lombaires : multifides, ilio-costal et longissimus)

POSITION Allongez-vous sur le ventre, la tête neutre face au sol, les bras le long du corps et les paumes tournées vers le plafond.

MOUVEMENT Relevez légèrement la tête et les épaules en veillant à ne pas faire d'hyper-extension cervicale. Maintenez la position quelques secondes, puis redescendez lentement sans déposer la tête au sol. Faire 2 séries de 5 répétitions pour les débutants et 3 séries de 20 répétitions pour les gens avancés.



**la colonne vertébrale
est un véritable
chef-d'œuvre
architectural, mais elle
n'en demeure pas
moins un échafaudage
fragile qui n'est pas
à toute épreuve.**

Aujourd'hui, Kathleen Michaud se porte bien et peut faire tout ce qu'elle veut en respectant toutefois ses limites. « Mon dos est fragile, il faut donc que j'y fasse encore plus attention et que j'écoute mon corps. » Elle a entre autres corrigé certaines postures ou mouvements pour épargner son dos. Par exemple, elle plie toujours les genoux lorsqu'elle doit soulever un objet ou prendre un de ses enfants, elle fait des pauses toutes les 30 minutes pour se dégourdir et s'étirer lorsqu'elle travaille assise devant l'ordinateur et elle répartit également le poids des sacs d'épicerie qu'elle transporte.

LE PRIX À PAYER POUR ÊTRE BIPÈDE ?

Kathleen Michaud est loin d'être la seule à souffrir du dos. Il n'y a qu'à interroger amis, voisins ou collègues de bureau pour vérifier : la dorsalgie touche beaucoup de gens. Au Canada, on estime que 90 % des gens souffriront de maux de dos à un moment ou à un autre de leur vie. Pour nombre de gens, le quotidien se décline donc en métro, boulot et mal de dos. Mais pourquoi le dos humain cause-t-il autant de problèmes ? Selon le Dr Gilles Maurais, chef du service d'orthopédie à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, c'est parce que nous sommes les seuls mammifères au monde à marcher sur deux pattes. « Le fait de se tenir debout cause un stress beaucoup plus important sur la colonne vertébrale, surtout au niveau du bas du dos, car cette région supporte tout le poids du haut du corps. »

Cela expliquerait en grande partie pourquoi les douleurs lombaires sont les plus fréquentes. Il faut également dire que la région lombaire est aussi la plus mobile et, par conséquent, la plus sollicitée. Elle est impliquée dans la majorité des mouvements du tronc. Bref, avec ses 33 vertèbres, la colonne vertébrale est un véritable chef-d'œuvre architectural, mais elle n'en demeure pas moins un échafaudage fragile qui n'est pas à toute épreuve.

NOTRE MODE DE VIE AUSSI EN CAUSE

Notre condition de bipède n'est cependant pas la seule explication à cette épidémie de maux de dos. « Notre mode de vie d'aujourd'hui fait en sorte que les gens ont beaucoup plus de problèmes de dos qu'autrefois », souligne le Dr Maurais.

L'obésité ainsi que le déconditionnement physique de la population sont des facteurs favorisant le risque de développer des maux de dos sévères. Notre rythme de vie accéléré limite le temps consacré à l'activité physique. Il en résulte souvent une mauvaise condition physique qui provoque l'affaiblissement de nos muscles. Avec le temps, cette faiblesse musculaire, souvent combinée à un gain de poids, entraîne de mauvaises postures, et ces facteurs réunis nous prédisposent aux

Notre meilleure alliée : la prévention



◀ FLEXION-EXTENSION DU TRONC AU MUR

(pour les extenseurs lombaires : ilio-costal et longissimus)

POSITION Appuyez-vous les fesses au mur, les genoux légèrement fléchis, les pieds décollés du mur, le dos bien droit et les mains sur les cuisses.

MOUVEMENT Penchez lentement le buste vers l'avant en gardant le dos bien droit jusqu'à une inclinaison de 30° par rapport au mur. Revenez ensuite lentement à la position initiale. Faire 2 séries de 5 répétitions pour les débutants et 3 séries de 20 répétitions pour les gens avancés.

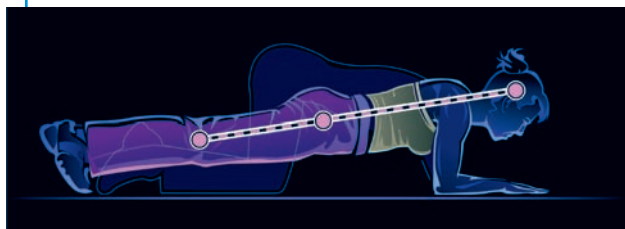
▶ DEMI-REDRESSEMENT ASSIS

(pour le droit de l'abdomen et les obliques internes-externes)

POSITION Étendez-vous sur le dos,

les genoux fléchis à 120°, les pieds reposant sur le sol et les mains sur les cuisses.

MOUVEMENT Relevez le tronc en glissant les mains sur les cuisses sans toutefois dépasser les genoux. Revenez à la position de départ sans reposer la tête au sol. Faire 2 séries de 10 répétitions pour les débutants et 3 séries de 30 répétitions pour les gens avancés.



◀ LA PLANCHE (pour le transverse de l'abdomen)

POSITION Allongez-vous, face au sol, en appui sur les avant-bras et sur les genoux (ou les pieds, version avancée).

MOUVEMENT Contractez les abdominaux, puis abaissez le bassin de manière à faire une ligne pratiquement droite entre la tête, le bassin et les genoux. Maintenez cette position sans bouger entre 10 et 60 secondes.

maux de dos. Il faut en effet savoir que certains muscles du corps jouent le rôle d'un corset naturel. « C'est le cas du multifide et du transverse de l'abdomen pour les muscles profonds et du longissimus, de l'ilio-costal, du droit de l'abdomen et des obliques pour les muscles plus superficiels », explique Alexandre Paré, professeur au département de kinésiologie de l'Université de Montréal et président fondateur d'Ataraxia — des experts-conseils en activité physique. Ces groupes musculaires du bas du dos et de l'abdomen travaillent à en maintenir la stabilité. Lorsque ces muscles sont forts, la stabilisation vertébrale est optimale et le corps est efficacement soutenu lors de la majorité des gestes courants ainsi que des activités sportives. Lorsque ces muscles sont faibles, la posture devient inadéquate et le risque de blessures au dos augmente.

Enfin, il faut mentionner que la position assise, en

apparence relaxante, est une des plus éprouvantes pour la colonne vertébrale. Dès qu'on s'assoit, la pression sur les disques intervertébraux du bas du dos augmente considérablement. Et selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, la position assise peut également limiter l'apport du sang au dos inférieur et aux cuisses. « Dans notre société moderne, où nous passons de plus en plus de temps assis, il n'est donc pas étonnant que les gens souffrent de maux de dos », de dire le D^r Maurais.

Quant à la mode moderne, les talons hauts peuvent provoquer ou révéler des problèmes de dos préexistants. « Lorsqu'une femme porte des talons hauts, la partie supérieure de son corps est inévitablement projetée vers l'avant », explique Alexandre Paré. « Pour compenser ce déséquilibre, elle recule les épaules, ce qui accentue la courbe lombaire et entraîne des douleurs au dos. »

La colonne vertébrale en un coup d'oeil

La colonne vertébrale est une tige osseuse parcourue de courbures, qui va de la naissance du cou jusqu'au bassin, et constituée de 33 os que l'on nomme vertèbres. De toutes ces vertèbres, 24 sont séparées les unes des autres et neuf sont soudées. Entre la plupart des vertèbres, des coussins cartilagineux (ou disques intervertébraux) jouent le rôle d'amortisseurs de chocs. Si la structure fibreuse qui entoure le noyau gélatineux est soumise à un traumatisme ou à un stress répété, la matière molle et gélatineuse logée à l'intérieur d'un seul ou de plusieurs disques vertébraux peut se gonfler, provoquant ainsi un état douloureux appelé hernie ou rupture discale.

La colonne vertébrale est constituée de quatre parties. Il y a d'abord la **colonne cervicale**, formée de sept vertèbres flexibles qui soutiennent le crâne. Elle est suivie de la **colonne dorsale** (ou thoracique) qui compte douze vertèbres à la hauteur du thorax, dont chacune supporte une paire de côtes. Dans la partie inférieure du dos se trouve la **colonne lombaire**, qui est la plus

large et la plus résistante des parties de la colonne. Ses vertèbres, au nombre de cinq, supportent le poids et les mouvements de toute la partie supérieure du corps. Les lombaires sont, de loin, les vertèbres les plus susceptibles de provoquer des maux de dos. La colonne vertébrale se termine par cinq vertèbres soudées formant un ensemble appelé colonne sacrée ou **sacrum** (l'os triangulaire de la région des hanches qui constitue la paroi arrière du bassin) et par quatre vertèbres soudées, désignées sous le nom de **coccyx** ou colonne coccygienne.

Chaque partie d'une colonne vertébrale normale possède une courbure unique, tantôt concave, tantôt convexe. Dans une vue latérale, la colonne présente une courbure qui épouse presque la forme de la lettre S. La colonne cervicale, qui soutient le crâne, a une courbure dite lordotique (vers l'intérieur) et la région dorsale, une courbure cyphotique (vers l'extérieur), afin de laisser tout l'espace nécessaire aux organes vitaux logés dans le thorax. La colonne lombaire, située juste au-dessus des fesses, est courbée vers l'intérieur et la colonne sacrée légèrement vers l'extérieur.

— Diana Swift 

