

Soulager son dos autrement

Ostéopathie, posturologie, cures thermales, relaxation... Les méthodes ne manquent pas pour soigner son dos autrement que par le duo kiné/médicaments. Encore faut-il trouver celle qui nous convient le mieux. **PAR MARTINE AZOULAI.**

Bipèdes voués à la verticalité, on se rêve droites comme des chênes, grées avec l'élégance d'un voilier... La réalité est moins amène. Nous aurons tous (ou pratiquement: 80% des Français) la malchance de nous coincer et de souffrir du dos au moins une fois dans notre vie. Au centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, «70% de patients consultent en rhumatologie et, sur ce pourcentage, environ 80% le font pour des lombalgies», constate Françoise Laroche, rhumatologue. C'est grave, docteur? La plupart du temps, pas tant que ça, puisque les responsables du mal au dos ne sont souvent que des postures défectueuses, trop de sédentarité, des fragilités mécaniques, une overdose de stress... Des facteurs qui peuvent, bien sûr, se combiner. Règle de base: «Si une douleur s'installe plus de deux à trois semaines ou si elle est très aiguë et ne diminue pas dans les vingt-quatre heures, il faut ...»

... un diagnostic médical. De même, si la situation ne s'améliore pas malgré un traitement prescrit (et suivi)», indique Jean-Yves Maigne, chef de service de médecine physique à l'Hôtel-Dieu, à Paris. Même bénin, le mal au dos gêne et rétrécit le quotidien. Quand il se fait chronique, son retour régulier frise les nerfs et incite à chercher tous azimuts de nouvelles solutions. Ostéopathie, posturologie, thérapies comportementales, chiropratique... le bouche à oreille fait circuler les bonnes adresses. Mais ce qui marche avec l'une ne convient pas toujours à l'autre. Comment faire son choix? En s'interrogeant sur ce qui nous préoccupe le plus.

J'ai l'impression d'avoir un nerf coincé

J'essaie un chiropracteur*. Notre système nerveux est bien protégé, abrité dans le crâne et la colonne vertébrale. Mais le stress, les microtraumatismes du quotidien peuvent perturber petit à petit la mobilité de nos vertèbres, ce qui entrave la bonne transmission de l'influx nerveux et la communication cerveau-corps. « En restituant la mobilité articulaire par des "ajustements" énergiques, ça recommence à circuler. Le geste en lui-même est bref, mais il faut un entretien régulier, explique Denis Alemi, chiropracteur, avec une spécialité en neurologie. On a réussi à faire passer l'idée que pour avoir de bonnes dents, il fallait les faire contrôler régulièrement et en prendre soin, il en va de même pour la colonne vertébrale. Il faut faire réviser régulièrement la machine et l'entretenir. »

*Association française de chiropratique : www.chiropratique.org

Le bienfait des manipulations

« Les manipulations vertébrales "avec craquements" donnent souvent de bons résultats dans les douleurs aiguës (si elles ne sont pas liées à une inflammation), estime Jean-Yves Maigne*. Le craquement qui vient des articulations postérieures des vertèbres signifie qu'elles ont été séparées à haute vitesse. (Le bruit vient du gaz dissous dans le liquide synovial.) La présence d'une tension musculaire est une bonne indication. Plus on tire sèchement et rapidement sur un muscle, plus son relâchement sera grand, comme lorsqu'on détend un élastique. »

*Auteur de *Docteur, j'ai mal au dos* (Solar).

J'ai peur de me faire encore plus mal en bougeant

Je m'informe sur la douleur*. On appelle cette crainte la kinésiophobie... et ça se soigne. Au centre d'évaluation de la douleur de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, Françoise Laroche interroge en consultation les patients sur ce qu'ils pensent et croient. « Après un long parcours médical, ils ont glané des informations qu'ils ont souvent réinterprétées, persuadés, par exemple, que leur colonne est fragile, ou que se contracter améliore sa solidité face au mouvement. » Idées fausses et parfois même hautement fantaisistes. Une dame croyait abriter de vrais perroquets dans son dos! Elle avait une arthrose vertébrale entraînant l'apparition de petites ossifications ou ostéophytes baptisées aussi "becs-de-perroquet". La structure de la colonne, c'est du solide. Ce sont davantage les disques qui séparent les vertèbres, mais aussi les muscles, qui sont à l'origine des syndromes douloureux. Problème: si on a peur de se casser en bougeant, on vit au ralenti. Or, toutes les études prouvent que moins on s'active, plus on se "rouille" et plus la situation s'aggrave. De plus, les muscles ne travaillent plus, entraînant un déconditionnement physique. « Certains patients sont sidérés comme des lapins par les phares d'une voiture. Il faut les débloquent, dans tous les sens du terme. Les séances de relaxation ou d'hypnose peuvent aider. Quand ils recommencent à bouger, ils en ont souvent des courbatures comme quand on reprend le sport. Nous organisons des séances hebdomadaires de groupe où, dans une approche très pragmatique, nous travaillons, entre autres, sur le changement d'attitude, la dédramatisation du mouvement. "Je n'ai plus peur de me servir de mon dos", c'est ce qui sort souvent au débriefing », constate Françoise Laroche.

*www.reseau-lcd.org

Je suis très stressée

Je me mets à la relaxation*. « Elle convient à tous. Physiologiquement, elle ralentit le rythme cardiaque et détend des muscles, dont la contraction est l'une des composantes de la douleur dans les troubles musculo-squelettiques », explique Françoise Laroche. « La relaxation aide à affiner la conscience corporelle. J'observe souvent, chez ceux qui ont mal au dos, une suractivité mentale », constate de son côté Olivier Rasal, psychomotricien et danseur professionnel qui enseigne la détente et la bonne façon de respirer à des élèves de tous âges. « Le souffle est singulier. Si on y prête attention, et pour peu qu'on soit guidé, on entre alors dans la sensation aiguë que nous sommes à la fois matière et énergie. Le travail sur la respiration aide à faire le lien corps-esprit. » Ce qui n'est pas négligeable, quand on en a plein le dos. Nerveusement et physiquement.

*Exercices à télécharger sur le site www.reseau-lcd.org (Espace public/Mieux vivre avec une douleur).