

À VOTRE SANTÉ !

Mars 2011

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.




Clinique
Chiropratique
Nadeau

Dans ce numéro

Pourquoi mes douleurs au dos reviennent toujours? 1 et 2

Exercices de base pour stabiliser le bas du dos 2 à 4

Pourquoi mes douleurs au dos reviennent toujours?

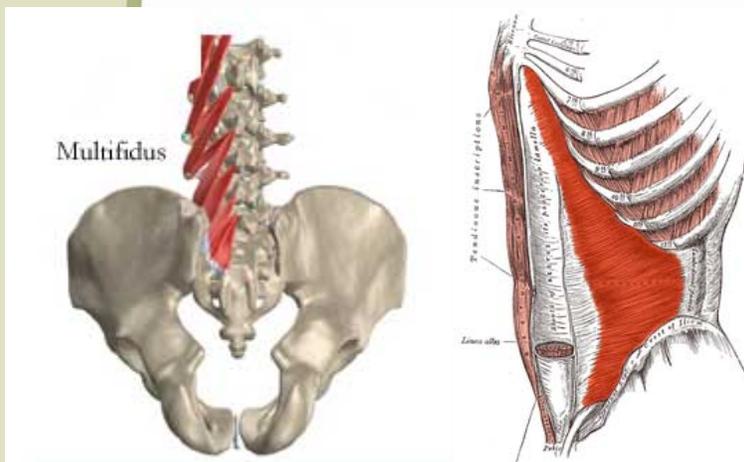
Comme cette question peut revenir souvent dans mon bureau! Et si elle ne m'est pas directement posée, je ne peux qu'observer la récurrence trop fréquente de ce mal déjà bien trop répandu.

Mais pourquoi donc, malgré plusieurs tentatives diverses pour venir à bout des douleurs celles-ci reviennent quand même? La réponse est très simple et elle réside dans ces deux petits mots que plusieurs n'ont sûrement jamais entendu parlé et que la plupart ne retiendront sûrement pas : les multifides le transverse. Ces deux choses sont des muscles. En fait, ce sont les principaux muscles stabilisateurs de votre corps et lorsque ceux-ci sont atrophiés, faibles et/ou que leur délai

En complémentarité avec des soins chiropratiques, un programme de réhabilitation qui implique les muscles stabilisateurs du dos constitue une approche gagnante pour mettre fin aux douleurs chroniques du bas du dos.

Alors voilà, aujourd'hui je laisse la professeure de Pilates sortir du garde-robe et se joindre à la chiropraticienne en moi pour vous donner quelques conseils pratiques afin de mettre fin une fois pour toute à ces douleurs au dos.

Tout d'abord, même si nous parlons ici d'exercices de stabilisation, vous ne devez **jamais** oublier l'importance des ajustements vertébraux faits par votre chiropraticien. En plus de soulager les douleurs, de soigner la blessure et de corriger le problème de fonctionnement articulaire qui est souvent à l'origine de celle-ci, l'ajustement influencera la fonction des multifides. Ceci résultera en une amélioration du contrôle musculaire du tronc et du coup, en une meilleure efficacité de l'exercice lui-même. Alors, avant de vous lancer dans un programme d'exercices pour stabiliser votre dos, il faut s'assurer que celui-ci soit en mesure d'être capable de supporter ce travail. D'ailleurs, certaines études mentionnent que des exercices exécutés dans la période aiguë de douleur sont inefficaces pour diminuer l'intensité des douleurs. Et moi j'ajouterais, qu'ils pourraient aussi contribuer à accentuer le problème s'ils sont fait dans ces conditions.



de contraction est ralenti, votre colonne lombaire devient plus vulnérable, fragile et susceptible d'entraîner des douleurs chroniques ou récidivantes.

Maintenant, entrons dans le vif du sujet. Saviez-vous qu'approximativement **34% des gens ayant eu un épisode de douleur aiguë au bas du dos souffriront de douleurs récurrentes et/ou chroniques dans le futur**? Ce phénomène peut être expliqué par le fait que suivant une blessure au dos, il y aurait une perte du contrôle moteur normal des fibres musculaires profondes du dos (multifides) dans la région lombaire. Cette perte de capacité peut s'expliquer soit par une atrophie (diminution du volume ou de la

taille du muscle), une faiblesse et/ou un délai de réponse plus lent du muscle face à un effort ou à un travail.

Alors dans cette situation, même si les douleurs sont disparues, la personne ayant souffert d'une blessure au dos se retrouve avec une faiblesse des multifides qui persiste et une fragilité du bas du dos.

Cependant, j'ai une bonne nouvelle pour vous! Ce déficit musculaire peut être inversé par un bon programme d'exercices spécifiques. Évidemment, comme chaque personne a des besoins spécifiques et personnels, je ne peux vous donner aujourd'hui un programme à appliquer à la maison. De plus, comme je le mentionnais plus haut, il y a un bon moment pour commencer des exercices comme ceux-ci, et le feu vert de votre chiropraticien pourrait être souhaitable.

Cependant, je vais tout de même vous présenter des exercices de base que vous pouvez déjà pratiquer si vous n'êtes pas actuellement en douleur aiguë.



Références :

1. Dr Jasper Sidhu, **Why does back pain recur? The role of the multifidus**, Dynamic Chiropractic Canada, march 2011.
2. MacDonald D, et al. [Why do some patients keep hurting their back?](#) Evidence of ongoing back muscle dysfunction during remission from recurrent back pain. *Pain*, 2009 Apr; 142(3):183-8.
3. MacDonald D, et al. [People with recurrent low back pain respond differently to trunk loading despite remission from symptoms.](#) *Spine*, 2010 Apr 1; 35(7):818-24.

Exercices de base pour stabiliser le dos

1. Position assise sur le ballon

Cet exercice est très simple et constitue en simplement saisir toutes les occasions possibles pour vous asseoir sur un ballon d'exercice.

Cet exercice est sans aucun doute la première chose que je recommanderais à un patient avant de commencer des exercices plus spécifiques. En étant assis dans cette position sur le ballon, vous n'avez pas le choix de bien vous tenir droit puisque sinon vous allez tout simplement tomber. Alors en plus d'être bien droit, les muscles de votre dos ainsi que les muscles abdominaux sont actifs et engagés dans une contraction stabilisatrice. Et voilà, sans avoir l'impression de travailler fort, vous renforcez passivement et progressivement vos stabilisateurs. Je vous suggère d'utiliser votre ballon quelques minutes par jour et d'augmenter votre temps progressivement. Vous pouvez le prendre pour écouter la télévision, pour travailler à l'ordinateur, pour manger à la table, etc. *Soyez créatif!*



2. La planche

La position de planche est un bon exercice pour le transverse de l'abdomen ainsi que pour les stabilisateurs de l'épaule. Veuillez noter que si vous avez une blessure à l'épaule, il est mieux d'éviter cet exercice.



Dans cette position, il est important de bien contracter les abdominaux afin de ne pas creuser le bas du dos. Aussi, vous devez porter une attention particulière à ne pas laisser les épaules remonter vers le haut. N'oubliez pas de respirer! Tenez cette position 30 secondes, et augmentez progressivement jusqu'à 1 minute.

3. La planche en latérale

Ici, nous avons encore une planche mais celle-ci est en position latérale.



Pour débiter l'exercice, vous êtes couché sur le côté avec le coude et le bassin appuyés sur le sol. Ensuite, vous soulevez le bassin vers le haut tout en poussant votre coude contre le sol. Dans cette position, gardez votre corps très droit afin de voir une belle ligne droite entre l'épaule, le bassin et le pied. Exécutez ce mouvement avec un rythme lent qui suit le rythme de votre respiration (expire en montant et inspire en descendant) et vous pouvez faire 8 à 12 répétitions de chaque côté.



Si cet exercice est trop difficile pour vous, vous pouvez faire le même exercice mais avec le genou au sol.



4. Le pont

Le pont est un très bon exercice pour aller travailler les multifides.



La position de départ pour toutes les variations de cet exercice est la même. Étendez vous sur le dos avec les pieds bien à plat sur le sol et les genoux fléchis. Veuillez vous assurer d'avoir le cou bien détendu et de ne pas mettre de coussin sous la tête.

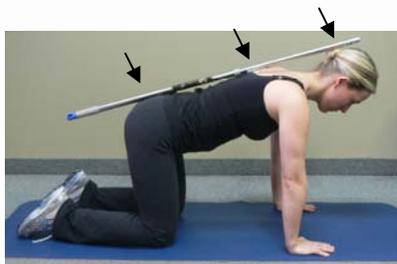


Toujours en suivant le rythme de votre respiration, soulevez votre bassin vers le haut en contractant bien les abdominaux lorsque vous expirez. Inspirez pour redescendre. Assurez-vous d'avoir les épaules, le cou et le visage bien détendus. Faites 2 séries de 8 à 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série.

Vous pouvez faire le même exercice en utilisant le ballon. Ainsi, vous travaillerez en même temps le derrière des cuisses.



5. Le Quadruped



Avant de faire l'exercice du quadruped, il faut d'abord s'assurer de bien maîtriser la position de départ. Vous pouvez vous aider avec l'aide d'un bâton. Pour que la position soit optimale, le bâton doit être simultanément en contact avec le bas de la colonne (sacrum), avec la région dorsale (entre les omoplates), et avec le derrière de la tête.

Ensuite, tout en s'assurant de conserver cette position statique, vous avez les options suivantes :

- Restez dans cette position pendant 1 minutes sans bouger;
- En suivant le rythme de votre respiration, soulevez un bras à la fois devant vous;
- Vous pouvez faire la même chose en alternant les jambes;
- Et vous pouvez finalement soulever un bras et la jambe opposée en même temps.



Peu importe la variation choisie, il est primordial de garder les abdominaux bien contractés pour ne pas creuser le bas du dos, de bien pousser les mains dans le plancher afin de ne pas faire remonter les épaules vers le haut, de regarder vers le sol et de continuer la respiration (on expire en soulevant et on inspire en redescendant).



Encore une fois, faites 2 séries de 8 à 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série.

Pour tous ceux et celles ayant des blessures aux poignets, genoux et/ou épaules, ne faites pas cet exercice avant d'en parler avec votre chiropraticien.

Voilà donc quelques uns des exercices de base pour améliorer la stabilité de votre dos. Évidemment, il en existe beaucoup d'autres et chacun peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de la personne. Prenez note aussi que ces exercices sont de niveau débutant ou de faible intensité. Tout programme d'exercice se doit d'être progressif et de répondre à vos besoins, mais sachez que des variations plus avancées existent pour ceux et celles qui ont un dos plus fort, en meilleure santé et qui sont plus ambitieux.

Sur ce, je vous invite à communiquer avec moi si vous avez des questions et à être attentif à votre corps lors de l'exécution de ces exercices. Si une douleur survient en les pratiquant, cessez de le faire et faites-en mention à votre professionnel de la santé lors de votre prochaine visite.

À bientôt et amusez-vous bien, Dre Geneviève



Clinique
Chiropratique
Nadeau

5411, boul. de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 4Z3
Tél.: 418 835-6064
chironadeau@videotron.ca
www.chironadeau.com