

# COMPRENDRE LA NATURE DU MAL DE DOS OU LOMBALGIE

Vous croyez peut être que votre dos est plus gravement atteint que ne le pensent les médecins...

Les comptes rendus radiologiques vous ont peut-être alarmé(e), ainsi que les termes médicaux...

Ou bien, vous avez l'impression que votre colonne va se casser... et vous redoutez de vous retrouver dans un fauteuil roulant...

Il faut savoir relativiser, car de nombreuses altérations sont également constatées chez des personnes qui ne souffrent pas.



Mais vous avez mal : la douleur est bien là, bien réelle, et vous souhaitez des explications.

Commençons par quelques notions d'anatomie :

- Colonne, vertèbre,
- Disque, son rôle,
- Muscles.

## LA COLONNE VERTEBRALE ET LES VERTEBRES

### LA COLONNE

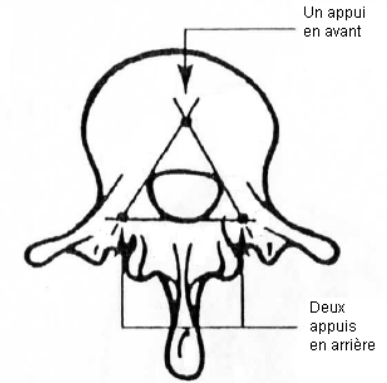
La colonne vertébrale présente trois courbures normales :

- Cervicale,
- Dorsale,
- Lombaire.

Elle est constituée par un empilement de vertèbres.

### LES VERTEBRES

Une vertèbre est constituée d'un corps vertébral et de deux articulations postérieures formant un trépied.

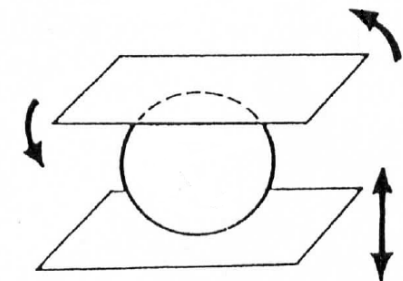


### LE DISQUE

Un disque fibreux sépare deux vertèbres (ci-contre).



Ce disque joue un rôle d'amortisseur, tel une balle « mousse » entre deux planches (ci-contre).



En son centre, un noyau pulpeux facilite les différents mouvements : flexion, rotation, torsion.

## LES MUSCLES

Les muscles sont aussi à l'origine de douleurs, du fait :

- De contractures ;
- De tensions musculaires ;
- De gestes perturbés à cause de cette douleur ;
- De l'inactivité.

Toutes ces différentes structures : vertèbres, disques, muscles et nerfs peuvent contribuer au mal de dos.

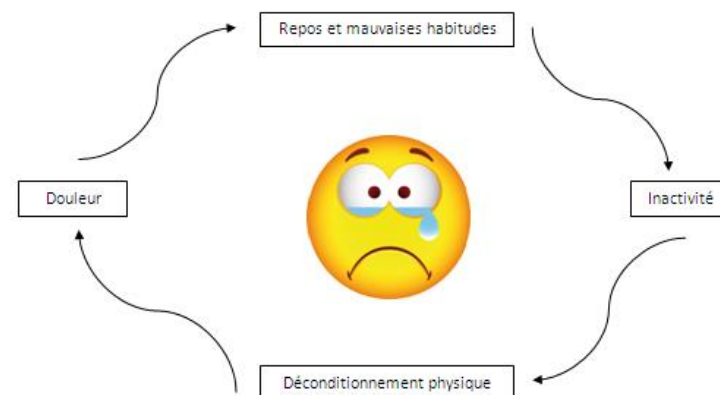


Vertèbres, disques, muscles et nerfs peuvent contribuer au mal de dos

## Pourquoi le repos aggrave-t-il la douleur ?

Le repos prolongé est souvent mal appliqué.

Il est réalisé sans relaxation et souvent dans de mauvaises positions qui engendrent des contractures et des tensions.



C'est ainsi que s'enclenche le cercle vicieux de l'inactivité !

Le repos trop prolongé, l'inactivité « déconditionnent » physiquement la personne, la sensibilisant ainsi d'avantage à sa douleur.

- Le repos, l'inactivité modifient votre capacité physique. Vous êtes de moins en moins entraîné(e) à l'effort physique (comme un sportif quand il ne s'entraîne plus, ou comme un pianiste qui arrête de jouer régulièrement du piano...).
- Le repos, l'inactivité retentissent sur votre comportement, votre moral, vos relations avec les autres : vous restez à la maison, vous avez de moins en moins de loisirs, de moins en moins d'activités avec votre entourage ou dans votre travail... Bref, vous avez de moins en moins de plaisir, pour vous et avec les autres : vous vous isolez, vous sortez moins : vous êtes de moins en moins positif (ive) et la douleur vous envahit.

**L'inactivité augmente votre douleur.  
L'inactivité vous enferme dans les pièges de la douleur.**