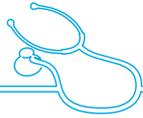




Comprendre les maux de dos

Le mal de dos est l'une des causes d'incapacité de travail



Le mal de dos est l'une des principales causes d'incapacité de travail. Un adulte sur trois souffre de douleurs dorsales fréquentes ou permanentes.



Voici quelques raisons pour lesquelles le mal de dos est devenu si courant :

- Un volume élevé de travail de bureau sédentaire.
- De mauvaises habitudes posturales.
- Des modes de vie peu actifs.
- Une forte proportion d'activités sociales et récréatives impliquant la position assise.
- Trop de temps passé devant un écran dès le plus jeune âge.

Comprendre les différents types de maux de dos

Le mal de dos est une sorte d'expérience personnelle, l'intensité du mal de dos est différente pour chaque personne. De plus, dans le cas de certaines pathologies dorsales, la douleur peut exploser, puis s'atténuer rapidement, pour revenir encore plus forte après quelques semaines ou quelques mois.

Des problèmes au niveau de nombreuses structures de votre dos peuvent provoquer des douleurs. Votre colonne vertébrale est susceptible de se blesser car elle est exposée à de nombreuses forces et contraintes quotidiennes, comme une position assise excessive et une mauvaise posture.

Les causes anatomiques courantes du mal de dos sont les suivantes :

- Les grosses racines nerveuses qui se déplacent vers vos jambes et vos bras peuvent être irritées.
- Les grandes paires de muscles dorsaux qui soutiennent la colonne vertébrale peuvent être tendus.
- Les os, les ligaments ou les articulations de la colonne vertébrale peuvent être endommagés.
- Parfois, la cause sous-jacente de la douleur peut être difficile à identifier.

Les classifications courantes du mal de dos sont les suivantes :

- La douleur axiale. Également appelée douleur mécanique, la douleur axiale peut être décrite de plusieurs manières, comme aiguë ou sourde. Un claquage musculaire est une cause fréquente de douleur axiale.
- La douleur référée. Souvent caractérisée comme sourde et douloureuse, la douleur référée a tendance à se déplacer et à varier en intensité. Une discopathie dégénérative dans le bas du dos peut causer une douleur référée aux hanches et à la partie postérieure des cuisses.
- Douleur radiculaire. Généralement décrite comme une douleur profonde et fulgurante, la douleur radiculaire suit le trajet d'un nerf et peut être accompagnée d'un engourdissement ou d'une faiblesse. Ce type de douleur est causé par des affections qui compriment une racine rachidienne, comme une hernie discale.

Il est important de savoir comment décrire votre douleur. Décrire avec précision le type de douleur que vous ressentez et identifier la zone de distribution de votre douleur peut être utile pour déterminer la cause de votre douleur.

Les bienfaits de l'activité physique et du sport

La sédentarité n'est pas seulement liée au développement de certaines maladies cardiovasculaires et métaboliques. Une posture statique en position assise avec une pression constante sur les disques intervertébraux et un manque d'activité et donc une diminution de la circulation sanguine dans nos muscles peuvent provoquer une pression excessive, des tensions et des lésions articulaires.

Une utilisation inadéquate des ordinateurs et des portables, des postes de travail et des environnements de travail mal conçus, peuvent entraîner des maux de dos. Grâce à un aménagement du poste de travail adapté aux besoins individuels et à des "petites pauses", ces problèmes peuvent être évités.

Cependant, ces corrections ne remplacent pas le sport ou l'exercice physique régulier, qui réduit considérablement le risque de mal de dos !

Le sport permet d'éviter les déséquilibres musculaires et d'assurer la stabilité de la colonne vertébrale. En cas de mal de dos chronique, les programmes d'exercice et de sport peuvent prévenir les récurrences et aider à réduire la durée et la gravité du mal de dos.

Conseils pour améliorer la posture en position assise

- Asseyez-vous avec la tête dans une position neutre en gardant les oreilles directement au-dessus des épaules.
Cette meilleure posture réduit le stress du cou en permettant à votre tête de rester naturellement en équilibre sur la colonne cervicale.
- Évitez de maintenir votre tête en position inclinée pendant une période prolongée.
- Lorsque vous travaillez à l'ordinateur, vos yeux doivent être au niveau du tiers supérieur de l'écran.
- Gardez vos pieds à plat sur le sol pour minimiser les contraintes sur vos hanches et votre colonne vertébrale.
- Vos genoux doivent être à peu près au même niveau que vos hanches. Si vos pieds ne peuvent pas atteindre confortablement le sol, essayez d'utiliser un repose-pied.
- Placez vos bras confortablement sur vos côtés tout en fléchissant vos coudes entre 75 et 90 degrés.
- Vous devez avoir les épaules en arrière mais détendues, et les poignets droits et non pliés. Les chaises avec accoudoirs peuvent vous aider.

Étirements

L'étirement régulier des muscles, tendons et ligaments qui soutiennent la colonne vertébrale est un élément important de tout programme d'exercices pour le dos.

Les avantages des étirements sont les suivants :

- Réduire la tension dans les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale ; la tension dans ces muscles peut aggraver la douleur due à un certain nombre de problèmes de dos.
- Améliorer l'amplitude des mouvements et la mobilité générale.
- Réduction du risque d'invalidité causée par le mal de dos.

Les douleurs qui durent plus de trois mois (douleurs chroniques) peuvent nécessiter des semaines ou des mois d'étirements réguliers pour réduire la douleur. Les étirements peuvent faire partie d'un programme de physiothérapie et/ou être recommandés quotidiennement.



Pour conclure, rappelez-vous que la compréhension de votre mal de dos et la pratique d'une activité physique régulière sont deux points essentiels pour faire face au mal de dos. De cette manière, vous serez mieux armé pour faire face à votre douleur et obtenir de meilleurs résultats.

Restez en bonne santé.