

Vous en avez assez d'avoir mal au dos!!!

Certains problèmes de dos sont sérieux et nécessitent parfois des soins particuliers. Si vos douleurs persistent, **il est important de consulter en physiothérapie**. Les physiothérapeutes sont des professionnels de la santé formés à l'université qui sont spécialisés pour **identifier les causes de votre problème de dos et offrir le traitement approprié selon les problèmes identifiés**.

Voici ce que nos physiothérapeutes peuvent faire pour soigner votre problème de dos:

- **Des mobilisations et des tractions:** une thérapie douce, sans craquement, faite avec les mains pour augmenter le mouvement des articulations et décompresser l'espace entre les vertèbres.
- **Des techniques musculaires:** un relâchement des tensions et des spasmes qui améliore la souplesse par des étirements doux.
- **De la mobilité neurale:** une technique douce qui fait glisser et bouger les nerfs lorsqu'ils sont adhérents ou coincés à des structures voisines.
- **Des exercices:** ils améliorent la force des muscles faibles et des muscles stabilisateurs du dos (voir ci-bas) et ils assouplissent les muscles trop tendus qui tirent sur votre colonne vertébrale. Les exercices aident aussi à la perte de poids et au bien être général.
- **Des conseils:** ils aident à maximiser votre guérison et à corriger les mauvaises habitudes du quotidien (position de sommeil, posture assise, mécanique corporelle, etc.) qui contribuent à accentuer subtilement votre problème de dos.

Position de sommeil

Il est important de prendre une position appropriée pour dormir.

Pendant la nuit, nos muscles sont au repos et n'accomplissent pas leur rôle de stabilisateur. Ce qui signifie que si votre colonne vertébrale n'est pas en position neutre (position naturelle), **les ligaments, les muscles et les articulations peuvent être sous tension pendant une longue période** et vous causer des problèmes. Voici les positions de sommeil recommandées par les physiothérapeutes.



L'importance des muscles stabilisateurs

Notre corps possède son propre corset. Ce sont les muscles profonds de l'abdomen qui ont ce rôle de stabilisation pour le dos. **Les muscles des gens qui souffrent ou ont souffert de maux de dos sont souvent faibles**, et cette faiblesse est la **cause de récurrences ou de douleur chronique**. Essayez les exercices suivants afin de **renforcer vos muscles stabilisateurs** et vous verrez!

Couchez-vous sur le dos et placez vos doigts sur le bas de l'abdomen afin de palper la contraction des muscles profonds. Tentez **d'entrer le nombril vers l'intérieur en expirant et contractez les muscles qui vous empêchent d'uriner** sans qu'il n'y ait de mouvement du dos. Vous devriez sentir une tension lente et profonde sous vos doigts; ce sont **vos muscles stabilisateurs!** N'oubliez pas de respirer continuellement pendant la contraction. Pratiquez-vous à maintenir une contraction légère pendant 10 secondes et répétez 10 fois. Si vous avez réussi sans que l'abdomen gonfle et sans que le dos ni le bassin bouge, vous pouvez passer au prochain exercice.



Dans la même position, activez vos muscles stabilisateurs. Ensuite, tout en gardant le dos et le bassin immobiles, **amenez lentement un genou vers la poitrine jusqu'à ce que la cuisse soit verticale et la hanche à 90 degrés**. Revenez à la position de départ sans aucun mouvement du dos ou du bassin. Répétez en **débutant avec l'autre jambe**. Répétez la séquence **10 fois** en respirant de façon régulière.



Maintenant que vous comprenez comment activer les muscles stabilisateurs, **pratiquez-vous à les recruter dans votre quotidien**. Si **vous voulez en savoir plus, consultez nos physiothérapeutes** pour avoir une évaluation spécifique à vos besoins et inscrivez-vous au **Programme de Santé pour le Dos** offert chez Santé Universelle. **Votre dos vous en remerciera!**