

Lombalgie

Les maux de dos sont fréquents et affectent plus d'env. 80 % de la population à un moment donné de leur vie, et coûte à la société environ 27 milliards de couronnes suédoises par an en congés de maladie et en retraite anticipée (1). La personne qui a mal au dos peut constater que cela affecte sa qualité de vie, son humeur et sa capacité à travailler. Ici, nous allons essayer de vous donner ce que vous devez savoir sur les maux de dos et comment vous pouvez rechercher des solutions :

- Qu'est-ce que le mal de dos ?
- Comment le problème se pose-t-il ?
- Quels sont les différents symptômes et comment savoir quoi faire ?
- Les meilleurs exercices - nous avons vu cela aider des milliers de patients souffrant de problèmes de dos
- Quel type de traitement est le plus efficace ?
- Comment prévenir au mieux ?

Illustration : Structure du dos : Vertèbres qui protègent la moelle épinière et permettent le mouvement et la stabilité. Entre (la plupart) des vertèbres se trouvent des disques qui facilitent le mouvement et la fonction. Vertèbre du cou 7 pièces, vertèbre thoracique 12 pièces, vertèbre lombaire 5 pièces et sacrum et coccyx.

Qu'est-ce que le mal de dos ?

Les maux de dos peuvent survenir n'importe où et pour plusieurs raisons. Souvent, la douleur ou la douleur se situent au bas de la colonne lombaire ou dans les articulations pelviennes, mais elles sont également courantes avec des douleurs, entre autres, entre les omoplates, là où les côtes se fixent au dos. Les structures douloureuses peuvent être les disques qui se trouvent entre les vertèbres, la "chaussette" (capsule articulaire) qui repose sur les articulations, les ligaments ou les muscles.



Lorsque le corps ne fonctionne pas de manière optimale, il y a une charge accrue sur certaines structures. Le corps réagit, entre autres, à la douleur et les substances chimiques signalent à votre cerveau que "quelque chose ne va pas". Le terme / diagnostic lumbago est souvent utilisé, ce qui signifie une douleur dans la colonne lombaire de cause inconnue et inoffensive.

Comment le problème se pose-t-il ?

Il peut y avoir plusieurs causes de douleurs et de courbatures dans le bas du dos. Un mécanisme causal relativement inhabituel mais évident est le traumatisme physique en cas de glissade ou d'autres types d'accidents. D'autres mécanismes à l'origine de la douleur sont la surcharge qui peut survenir, par exemple, lors du changement de pneus sur la voiture ou lors d'un entraînement de force tel que les soulevés de terre. Si vous avez des problèmes lorsque vous vous « élevez », certaines structures sont surchargées, et la raison en est souvent que la fonction n'est pas optimale. Une position

assise excessive a également un effet négatif sur la colonne lombaire. D'autres facteurs qui affectent le dos comprennent le stress et les mouvements (limités).



Illustration : Le corps est affecté par la gravité, et si des asymétries et des raideurs se produisent, cette asymétrie amène certaines structures à être chargées plus qu'elles ne peuvent supporter. Cela peut entraîner des douleurs. Dans l'image de gauche, vous voyez ce que l'on appelle les "articulations porteuses". Les pieds, les genoux, les hanches et les épaules doivent de préférence être alignés (symétriques). L'inclinaison et la raideur dans une articulation peuvent créer de la douleur ailleurs car le corps est un système cybernétique intégré (un système composé de différents systèmes). L'image au milieu et à droite

montre à quoi cela ressemble lorsque le corps est optimal en position debout où la gravité traverse le corps afin que la charge soit minimale et que les conditions de développement de la puissance soient optimales.