



## **Le mal de dos et l'ostéopathie.**

Le mal de dos, incluant la colonne cervicale, dorsale et lombaire est la raison de consultation la plus couramment rencontrée en ostéopathie. Le mal de dos peut se présenter sous plusieurs formes. Parmi les plus fréquentes, on retrouve notamment les douleurs causées par l'entorse lombaire (lumbago), l'hernie discale, le whiplash ou coup de lapin, l'arthrose ainsi que les douleurs chroniques.

Le commun lumbago est souvent occasionné par un mouvement de torsion soit la combinaison d'une flexion et d'une rotation du tronc. Un effort à bout de bras en est souvent responsable. Cette blessure est inconfortable et peut prendre quelques jours à plusieurs semaines pour guérir. Lorsque l'entorse lombaire est plus sévère, elle peut être accompagnée d'une douleur irradiante dans la jambe allant jusqu'au pied. Ce que l'on nomme communément une sciatalgie. Cette douleur peut être carrément invalidante et on peut alors commencer à suspecter l'hernie discale. Il est à noter que seul un médecin a le droit de donner un diagnostic médical concernant votre mal de dos.

Dépendant de la sévérité du mal de dos, les docteurs prescriront généralement des anti-inflammatoires souvent accompagnés de relaxants musculaires. Parfois des anti-douleurs seront également nécessaires. Cette approche chimique pour traiter une douleur d'origine mécanique est probablement très valable dans le but de calmer les symptômes lorsque ceux-ci deviennent difficilement tolérables. Toutefois, la médication peut s'avérer insuffisante voir inutile lorsque la douleur devient chronique.

Dans le cas du mal de dos aigu, il peut être conseillé de voir un ostéopathe. L'ostéopathie est une médecine manuelle développée aux États-Unis vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Complémentaire à la médecine conventionnelle, le but de l'ostéopathe lors de douleurs aiguës sera également de calmer les symptômes. Il agira notamment avec des techniques fonctionnelles afin de favoriser un pompage pour la décongestion des tissus de la zone en inflammation. Ces techniques relaxantes permettent par conséquent au corps de se décontracter. Dans certains cas et lorsqu'il n'y a pas de douleurs dans la mise en place des paramètres de correction, certains ajustements structurels peuvent être réalisés par des ostéopathes expérimentés.

Lorsque le mal de dos récidive ou perdure, il tombe dans sa forme chronique. Dans ces conditions, l'approche médicale est plutôt dépourvue de moyens alors que l'approche ostéopathique prend tout son sens. Au lieu de traiter uniquement les symptômes du mal de dos, l'ostéopathe s'intéresse davantage à agir sur les causes de ce mal. Et ces causes peuvent être différentes d'un individu à l'autre. Par exemple, pour deux individus ayant un diagnostic médical identique d'entorse lombaire avec des symptômes similaires, l'approche ostéopathique pour les soigner sera possiblement bien différente.

Pour bien comprendre la démarche ostéopathique vis à vis le mal de dos, il faut tout d'abord concevoir que le corps fonctionne en tant qu'une unité et que chaque individu est unique. De la sorte, chaque blessure s'inscrit à un moment précis dans la vie d'une personne et son impact lui est distinct. Par conséquent, chaque individu réagit différemment face à une même blessure. La plupart du temps, le corps réussit à rétablir l'équilibre sans problème. Mais lorsque la blessure est trop importante ou s'ajoute à plusieurs autres stress, le corps doit développer des mécanismes de compensations pour rétablir l'équilibre. Malheureusement, ces mécanismes sont plus souvent qu'autrement des blocages à la guérison car ils usent davantage le système en créant de nouveaux déséquilibres.

Ainsi, l'historique du patient est important. Les traumatismes physiques et émotionnels, les accidents antérieurs et autres éléments auront tous une incidence sur le mal de dos présent et sur les compensations subséquentes. En d'autres mots, agir sur les causes en ostéopathie signifie libérer les mécanismes de compensations et les blocages du corps afin qu'il puisse mieux s'autoréguler.

Enfin, il n'est pas nécessaire d'être en douleur pour consulter un ostéopathe. L'ostéopathie est également une médecine préventive. Toutes personnes, peu importe l'âge, accumulent des tensions et peuvent bénéficier d'un traitement ostéopathique. L'ostéopathie est un excellent moyen pour réguler les tensions et ainsi empêcher la goutte qui fait déborder le vase.

Alexis Manescau D.O.

[Www.oste911.ca](http://www.oste911.ca)

Révisé en 2014