

MAL DE DOS:

VOTRE THÉRAPEUTE DE POCHE



LOMBAFIT



«Réalisé par un physiothérapeute ayant une expérience internationale, ce guide va vous apporter des solutions concrètes pour traiter vos maux de dos, depuis leur apparition jusqu'à leur résolution!»

PAR ANAS BOUKAS
PHYSIOTHÉRAPEUTE, B. SC, M. SC

Contenu

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)	5
Historique médical: L'histoire de votre problème de dos.....	11
La durée: un retour en arrière	11
La cause: mais comment tout a commencé?.....	12
L'impact sur vos activités significatives	13
Vos objectifs pour un avenir sans douleur	14
Examen subjectif: Mieux comprendre vos douleurs...pour mieux les traiter!	16
Localisation	16
Pourquoi vos douleurs irradient parfois dans vos jambes? (et les diagnostics probables en lien avec vos maux de dos)	18
Identification des éléments qui aggravent et soulagent vos symptômes.....	22
Examen physique: L'analyse de votre mécanique corporelle (ou comment vos mouvements affectent vos maux de dos)	24
Correction posturale: comment corriger votre posture pour diminuer vos douleurs	25
Direction préférentielle: Les mouvements qui feront réduire vos symptômes	27
Déséquilibres musculaires: Postures et positions sous forme d'auto-évaluation	32
Identifier les autres facteurs responsables de votre mal de dos...et comment y remédier!.....	41
Facteurs psychosociaux: l'influence de votre cerveau sur votre lombalgie!	42
La Respiration.....	43
«Mindfulness» (ou pleine conscience)	46
Support d'un professionnel qualifié.....	48
Sommeil: qualité, quantité, posture de sommeil, matelas... tout ce qu'il faut pour passer une excellente nuit de sommeil (et diminuer par le fait même vos douleurs!).....	49
Nutrition: ce qu'il faut mettre dans votre bouche pour favoriser la guérison (et ce qu'il faut éviter!).....	52
Que faire par la suite?.....	54
Drapeaux rouges: Quand faut-il absolument consulter?	54
Imagerie médicale: Pensez-vous qu'une radiographie, résonance magnétique ou autre vous aidera à mieux diagnostiquer votre lombalgie?	56
Le traitement: Ce que vous allez faire pour mettre un terme à vos souffrances!	58
Techniques d'auto-traitement	58
Auto-traitement #1: Le recrutement des muscles stabilisateurs.....	58
Auto-traitement #2: Les exercices cardiovasculaires.....	64
Auto-traitement #3: Les exercices aquatiques	67
Auto-traitement #4: La balle de tennis.....	70
Auto-traitement #5: La technique McKenzie	73
Auto-traitement #6: La mobilisation neurale	76
Auto-traitement #7: Le ballon suisse	78

Thérapie manuelle: Quel thérapeute me fera le plus grand bien? (et à quel moment consulter?).....	79
Le pharmaceutique à la rescousse de vos maux de dos?.....	82
Phytothérapie, crèmes et onguents: les alternatives aux médicaments!.....	84
Injection: Mieux la comprendre...pour mieux l'éviter!.....	85
Chirurgie: Le derniers recours lorsqu'on souffre du dos.....	88
Exercices (détaillés et illustrés) pour traiter votre condition.....	91
Lombafit Studio: séances d'exercices de groupe axés sur le traitement des lombalgies.....	92
Conclusion.....	93
Références.....	94
Annexe.....	97
Formulaire d'évaluation subjective de la douleur.....	97
Fiche résumé des points les plus importants.....	97
Exemple d'exercices (sécuritaires) axés sur le traitement des lombalgies.....	97
Exemple d'exercices sur ballon suisse.....	98
Exemple d'exercices au sol sur tapis.....	99
Exemple d'étirements.....	102

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)

Si vous avez fait l'effort de vous procurer ce ebook, c'est que vous souffrez -ou avez déjà souffert par le passé- de douleurs au dos.

Je m'appelle Anas Boukas et je suis physiothérapeute diplômé de l'Université de Montréal au Canada (l'équivalent d'un kinésithérapeute en France). Au cours des dernières années, j'ai pu travailler avec plus de 15 000 clients ayant des problèmes de dos, et ce dans plusieurs pays. Malgré les différentes infrastructures, modes de vies et cultures, certaines choses ne changent jamais; la grande majorité de la population vit avec des douleurs lombaires affectant la qualité de vie. Partout, c'est la même histoire! Partout, mes clients se plaignent de douleur au dos qui était jusque là relativement sous contrôle, jusqu'à ce qu'elle devienne plus fréquente...et incapacitante! On essaye d'abord de se renseigner en ligne, mais l'information trouvée nous rend encore plus confus (et anxieux!). Certains nous proposent d'essayer des exercices pour faire disparaître la douleur, mais on a peur d'aggraver notre condition en faisant les mauvaises choses. On hésite à consulter notre médecin car on sait bien qu'il va probablement nous donner des médicaments. On a (évidemment) peur de recevoir une injection, et on veut à tout prix éviter la chirurgie!



Moi!

Les options alternatives consistent à consulter un thérapeute. Mais lequel? Entre le physiothérapeute (kinésithérapeute), ostéopathe, chiropraticien, massothérapeute, lequel sera le plus capable de faire partir la douleur? On a peur de prendre la mauvaise décision en choisissant le mauvais thérapeute qui nous fera perdre temps et argent. Pendant ce temps, la douleur continue d'affecter notre quotidien (sans parler de notre humeur!), et nous empêche de faire les activités qu'on aime. C'est à ce moment qu'on réalise que notre mal de dos ne va pas partir comme par magie. Au contraire, ça semble même s'aggraver avec le temps... Que faire!?



Vous sentez-vous comme cette dame?

Si vous vous êtes procuré ce guide, c'est aussi parce que vous commencez à vous inquiéter des répercussions de vos douleurs au dos dans le futur. Vous ne voulez pas perdre votre mobilité ou votre indépendance, et tenez à rester en forme et en santé aussi longtemps que possible. D'ailleurs, il est même possible que vos problèmes de dos vous empêchent de prendre part à une activité sportive ou récréative. Sachez que votre volonté de vous renseigner en cherchant de l'information de qualité représente un excellent point de départ! Maintenant, j'ai une bonne nouvelle pour vous! En temps que physiothérapeute certifié et s'étant spécialisé dans le traitement des lombalgies, soyez assuré que l'information que je partagerai avec vous est appuyée par la recherche médicale et testée auprès de milliers de clients pour prodiguer les meilleurs résultats.

Ce guide va vous donner des directions claires et concrètes pour traiter votre mal de dos. Par expérience, je peux vous dire qu'un patient informé augmente considérablement ses chances de guérison. Et soyez assuré que vous aurez une excellente compréhension de votre problème à la lecture de ce guide! Vous serez également éduqué sur les différents types de traitements vous permettant de reprendre le mode de vie que vous méritez. En plus de se vouloir éducatif, ce guide est également très pratico-pratique car j'y intègre plusieurs exercices et techniques d'auto-traitement que vous pouvez intégrer dès aujourd'hui pour diminuer vos douleurs!

Petite note: il est TRÈS IMPORTANT de comprendre que ce guide n'est pas conçu pour remplacer un professionnel de la santé. D'ailleurs, je parlerai des avantages à consulter, et vous guiderai sur le choix du meilleur thérapeute à consulter en fonction de votre condition. Je vous exposerai également les situations où il est impératif de voir son médecin. En cas de doute, il est toujours préférable de demander l'avis d'un expert. Je suis moi-même disponible par courriel au info@lombafit.com si jamais je peux vous aider en quoi que ce soit.

Pour rédiger ce ebook, je me suis inspiré des séances que je donne moi-même en clinique (vous êtes chanceux, car une consultation avec moi coûte actuellement 165 euros!). En suivant ce guide de manière chronologique, vous aurez d'abord une compréhension claire de l'historique de vos problèmes de dos. Nous ferons ensuite un examen subjectif complet où nous élaborerons sur vos douleurs à travers certains questionnaires. C'est comme si vous visitiez un thérapeute en personne, mais ça sera fait dans le confort de votre foyer! Ensuite, un examen physique personnalisé nous permettra d'identifier VOS déséquilibres musculaires et articulaires notamment responsables de VOS maux de dos (oui oui, je vais vous demander de faire certains mouvements et adopter certaines postures, comme si vous étiez devant moi dans mon cabinet!). J'enchaînerai en parlant des facteurs autres que physiques (mais tout aussi importants!) qui participent aux lombalgies. Puis, nous parlerons du thème que tout le monde préfère: le traitement! Je proposerai d'abord plusieurs techniques d'auto-traitement vous permettant d'avoir un effet concret et rapide sur vos douleurs.

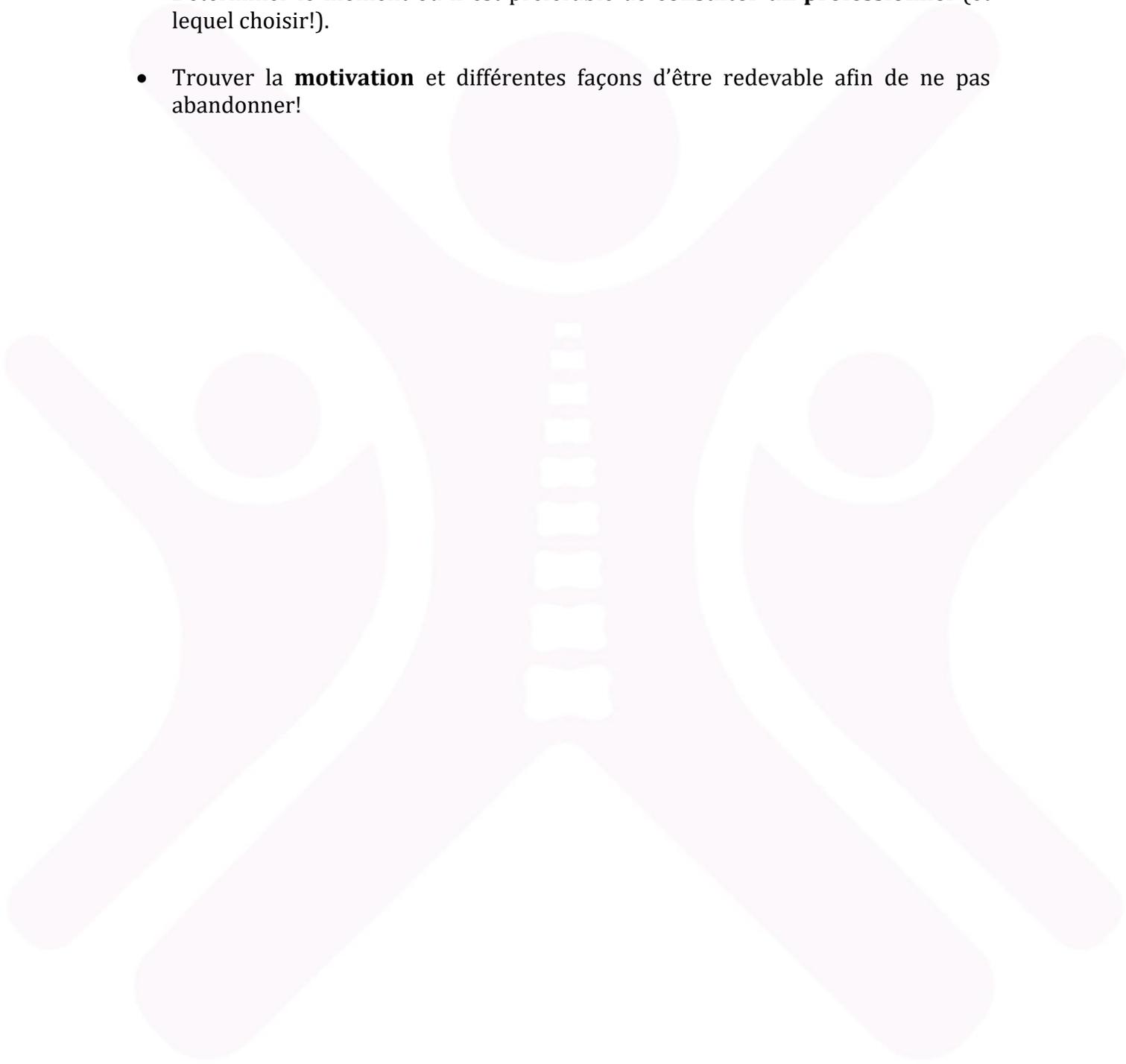
Je montrerai ensuite des exercices sécuritaires qui vous aideront à améliorer l'état de votre dos et votre forme physique générale. Je terminerai en proposant diverses solutions à envisager pour continuer d'aller mieux et prévenir les récurrences de blessure!

Après avoir terminé la lecture de ce ebook, vous serez en mesure de:

- Cerner l'**historique de vos problèmes de dos** en identifiant la durée et la cause de vos symptômes.
- Établir l'**impact de vos maux de dos sur votre vie quotidienne** et les activités que vous avez dû sacrifier.
- Fixer des **objectifs spécifiques, mesurables, réalistes et définis** pour enfin prendre en charge votre condition et mettre fin à vos problèmes de dos.
- Mieux comprendre vos douleurs à travers un **examen subjectif complet**.
- Comprendre le lien entre les **douleurs qui irradient dans la jambe** et votre condition lombaire d'un point de vue anatomique.
- **Identifier les éléments qui aggravent et soulagent vos symptômes**, puis faire le lien avec votre colonne vertébrale.
- Faire la différence entre **hernie discale, sciatalgie, arthrose et syndrome facettaire, et plusieurs diagnostics possibles** en lien avec vos maux de dos.
- Identifier les **mouvements qui sont mauvais pour votre dos**, ainsi que la «**direction préférentielle**» permettant la réduction de vos symptômes.
- Trouver des **trucs pour corriger votre posture** qui auront une incidence concrète et immédiate sur votre niveau de douleur.
- Comprendre le **concept de centralisation de la douleur** qui vous permettra d'avoir moins de symptômes dans les jambes.
- **Identifier les déséquilibres musculaires** responsables de vos maux de dos à travers des postures et exercices concrets.
- Identifier les facteurs autres que physiques expliquant **pourquoi vos maux de dos persistent dans le temps**.
- Trouvez des **façons naturelles de désensibiliser votre système nerveux** pour diminuer vos tensions musculaires, vos douleurs, ainsi que votre stress.

- Expliquer le **lien entre votre manque de sommeil** et vos problèmes de dos.
- Trouver les **bonnes positions de sommeil** pour mieux dormir la nuit.
- Trouver le **bon matelas et oreiller** pour améliorer vos nuits de sommeil.
- Connaître les **aliments qui peuvent diminuer l'inflammation** et potentiellement aider votre dos.
- Identifier les symptômes nécessitant une **intervention médicale d'URGENCE**.
- Appliquer plusieurs **techniques d'auto-traitement** pouvant soulager vos symptômes IMMÉDIATEMENT.
- Recruter vos **muscles stabilisateurs** de façon adéquate pour protéger votre dos.
- Connaître les bienfaits des **exercices cardiovasculaires** pour traiter votre lombalgie.
- Faire des **exercices en piscine** comme alternative aux exercices conventionnels.
- Utiliser une **balle de tennis** pour diminuer vos tensions musculaires.
- Utiliser la **technique McKenzie** de renommée internationale pour traiter votre condition.
- Diminuer vos symptômes dans la jambe (engourdissements, picotements, douleur) grâce à la **mobilisation neurale**.
- Améliorer votre posture et travailler vos muscles stabilisateurs grâce au **ballon suisse**.
- Avoir une compréhension de base en lien avec la **médication reliée aux lombalgies**.
- Connaître les **alternatives naturelles aux médicaments** quand on souffre du dos.
- Déterminer quand avoir recours à des **injections** pour soulager vos symptômes.
- Déterminer à quel moment il faut considérer la **chirurgie** pour traiter vos lombalgies.

- Faire des **exercices de base** qui seront bénéfiques pour votre dos tout en demeurant sécuritaires.
- Déterminer le moment où il est préférable de **consulter un professionnel** (et lequel choisir!).
- Trouver la **motivation** et différentes façons d'être redevable afin de ne pas abandonner!



FIN DE L'ÉCHANTILLON GRATUIT

Procurez-vous la version complète [ici](#)

Ce que les gens disent à propos de ce ebook:

- “J’ai beaucoup aimé le fait que le ebook était adapté à ma condition. Grâce aux techniques d’auto-traitements proposées, j’ai pu éviter de consulter et ainsi sauver beaucoup de temps et d’argent!” Paul L., Québec, Canada
- “J’ai pu identifier plusieurs déséquilibres musculaires simplement en parcourant la section d’auto-évaluation. Ça ressemblait à des séances avec mon thérapeute mais dans le confort de mon foyer...et à mon propre rythme! Julie T., Strasbourg, France
- “Après avoir lu le ebook, je me sens beaucoup plus éduquée et confiante en lien avec mon problème de dos.” Ginette M., Bruxelles, Belgique
- “Je me suis fait un programme grâce aux exercices proposés...aujourd’hui, je peux dire que mon dos va beaucoup mieux!” Lucie P., Paris, France

N’attendez plus et ne souffrez pas pour rien inutilement! [Cliquez ici](#)

“Un patient éduqué augmente considérablement ses chances de guérison!”

“Il y a TOUJOURS quelque chose à faire pour améliorer l’état de son dos!”

“C’est en adoptant une approche proactive que vous verrez des résultats!”



LOMBAFIT