

GUIDE: 15 TECHNIQUES D'AUTO-TRAITEMENT POUR SOULAGER SON DOS

MAL AU DOS? SOULAGEZ VOS SYMPTÔMES RAPIDEMENT DANS LE CONFORT DE VOTRE FOYER GRÂCE À CES TECHNIQUES EFFICACES ET FACILES À APPLIQUER!



LOMBAFIT
STUDIO

PAR ANAS BOUKAS, PHYSIOTHÉRAPEUTE

Guide: 15 techniques d'auto-traitement pour soulager son dos

Soulagez vos symptômes dans le confort de votre foyer grâce à ces techniques efficaces et sécuritaires

Contenu

Introduction	2
Avant de commencer	3
Technique #1: Contrôler la douleur, l'inflammation et les tensions musculaires	4
Technique #2: Optimiser sa respiration	5
Technique #3: La balle de tennis	7
Technique #4: La traction entre 2 chaises	11
Technique #5: La traction au sol avec bâton	12
Technique # 6: La traction avec ballon Suisse	13
Technique #7: La barre à traction	14
Technique #8: La traction via les membres inférieurs	15
Technique #9: Auto-manipulation avec rouleau de massage ("foam roller") .	16
Technique #10: Auto-manipulation sur chaise avec dossier bas	17
Technique #11: Auto-manipulation en rotation sur chaise	18
Technique #12: Auto-manipulation sur lit	19
Technique #13: L'effleurage des muscles du dos	20
Technique #14: Tapotement des muscles du dos	21
Technique #15: Pincé-roulé des muscles du dos	22
Conclusion	23
Que faire par la suite?	24
À propos de Lombafit	25
À propos de Lombafit Studio	26

Introduction

Si vous lisez ces lignes aujourd'hui, c'est que vous avez mal au dos. Vous hésitez à consulter, peut-être car les symptômes ne sont pas assez intenses pour vraiment vous limiter au quotidien. Il se peut que la douleur vous incommode lorsque vous maintenez la position assise pendant longtemps (après une longue journée au boulot, par exemple). Ou encore, lorsque vous faites une activité sportive plus intense, et/ou lors de mouvements brusques. Quoi qu'il en soit, vous voulez tenter quelques trucs avant de consulter un professionnel.

Autant vous le dire tout de suite: Ce guide ne remplacera jamais une visite chez votre médecin ou thérapeute. Lorsqu'on consulte un professionnel de la santé, celui-ci est en mesure d'établir un diagnostic qui prend en considération votre historique médical et vos symptômes. C'est d'ailleurs ce qui permet aux physiothérapeutes (kinés), ostéopathes ou chiropraticiens d'appliquer des techniques de traitement précises et efficaces.

D'accord, me direz-vous. Je suis conscient(e) qu'il est préférable de consulter, mais j'aimerais tenter quelques trucs par moi-même avant. Dans cette optique, il peut être intéressant d'utiliser certaines techniques d'auto-traitement pour soulager vos symptômes. Et c'est exactement ce que l'on va explorer dans le guide présent. Ces techniques naturelles et sécuritaires peuvent être appliquées n'importe où, et nécessitent un minimum d'équipement.

Qui suis-je?

Pour les intéressés, je m'appelle Anas et je suis physiothérapeute diplômé du Canada (c'est l'équivalent d'un kinésithérapeute en France). Au cours des dernières années, j'ai pu travailler avec plus de 15 000 personnes souffrant du dos, et ce dans divers pays. Ces techniques que je vais vous présenter, je les recommande moi-même régulièrement à mes patients. Je les propose également à ceux qui viennent me voir pour obtenir des conseils de prévention et d'auto-gestion de la douleur lombaire. Si jamais vous voulez communiquer avec moi, je suis ouvert au dialogue et heureux de vous aider: Il suffit de me contacter par courriel au info@lombafitstudio.com.



Moi!

Avant de commencer

Le mal de dos, c'est complexe. Si l'on ne respecte pas certains critères, il se peut que notre condition s'aggrave au lieu de s'améliorer! C'est pour cette raison qu'il est toujours préférable de consulter en cas de doute. Ainsi, avant de tenter quoi que ce soit à la maison, considérez ceci:

- Certaines conditions nécessitent l'intervention urgente d'un médecin. Si jamais vous expérimentez un de ces symptômes, il faut consulter au plus vite:
 - Douleur suite à un traumatisme violent
 - Douleur constante, progressive, non mécanique
 - Douleur thoracique ou abdominale sévère
 - Douleur nocturne constante
 - Perte de poids inexpliquée
 - Anesthésie en selle
 - Incontinence urinaire ou fécale d'apparition récente
- Si vous tentez certaines techniques et ne voyez pas d'amélioration après un certain temps, c'est signe qu'il faut demander l'aide d'un professionnel. Souvent, c'est parce que les techniques ne sont pas adaptées à votre condition, ou exécutées de la mauvaise façon.
- Au risque de me répéter: En cas de doute, consultez!



Le professionnel de la santé est votre meilleur allié pour combattre vos maux de dos!

Technique #1: Contrôler la douleur, l'inflammation et les tensions musculaires

Les épisodes de lombalgie aiguë (aussi appelés lumbago) sont le plus souvent associés à un processus inflammatoire. Toutefois, il existe fréquemment une réaction au niveau musculaire (ie. les muscles deviennent tendus et peuvent même provoquer des spasmes). Certes, il est possible de prendre des médicaments anti-douleurs et anti-inflammatoires, mais la plupart des gens préfèrent utiliser des méthodes plus naturelles et moins «chimiques».

Pour cette raison, je recommande souvent à mes patients d'essayer de mettre de la chaleur sur la région lombaire. Que ce soit une serviette placée dans de l'eau chaude (attention aux risques de brûlure!) ou un «pad» chauffant, ceci va permettre de détendre les muscles tendus et soulager la douleur. Par contre, si la douleur est assez vive et d'apparition récente, je leur propose plutôt d'opter pour la glace. Vu que la glace détient des propriétés anti-inflammatoires, elle peut être plus adaptée aux crises aiguës et aux douleurs intenses.

Comment appliquer de la chaleur ou de la glace? Rien de plus simple! Pour la chaleur, procurez-vous un pad chauffant disponible en pharmacie. Si vous préférez, vous pouvez également placer une serviette humide sur la région lombaire. Pour la glace, un sac de glace, ou même un sac de légumes congelés, peut convenir. Maintenez la chaleur ou la glace pendant 15 minutes, et répétez aux 2 heures en cas de besoin.



Il existe des sacs spéciaux que l'on peut mettre soit au four à micro-ondes, soit au congélateur selon vos besoins. Attention aux risques de brûlure causés par une application prolongée de glace ou de chaleur (Ne dépassez jamais 20-25 minutes!).

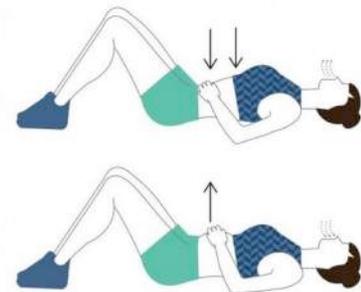
Technique #2: Optimiser sa respiration

Saviez-vous qu'une respiration non optimale peut avoir un rôle à jouer dans vos problèmes de dos? Attention, je ne dis pas ici que vos douleurs lombaires disparaîtront instantanément si vous corrigez votre respiration! Par contre, vous gagnerez certainement à intégrer des exercices respiratoires à votre routine.

La chose la plus simple pour commencer, c'est d'essayer la respiration lente. Avant toute chose, il est CRUCIAL de consulter votre médecin si vous souffrez de n'importe quel type de dysfonction respiratoire, pulmonaire ou cardiaque. Si vous avez le feu vert ou ne souffrez pas de problèmes respiratoires, la respiration lente peut grandement vous aider. Le concept est ultra simple: il suffit de diminuer la fréquence de votre respiration pendant un certain temps. Vous pouvez continuer à respirer de la même façon (par le nez ou la bouche, selon votre confort). Par contre, il faudra inspirer et expirer plus profondément que d'habitude. L'idéal serait de viser 6 respirations en 1 minute, mais il est important d'y aller progressivement, et de cesser si vous ressentez un trouble quelconque.

«Une respiration non optimale peut avoir un rôle à jouer dans vos problèmes de dos.»

Un autre exercice –cette fois un peu plus complexe– est la respiration diaphragmatique. Ce type de respiration lente met l'accent sur la contraction du diaphragme, un muscle en forme de dôme situé à la base des poumons. La respiration diaphragmatique peut être utilisée sous forme d'exercice quotidien pour améliorer l'utilisation de son diaphragme, ou encore pour se détendre (par exemple suite à une augmentation de douleur lombaire!). Il se peut que vous trouviez l'exercice difficile initialement, et même que vous ressentiez un sentiment d'inconfort, d'étourdissement ou de fatigue. Je peux toutefois vous dire que ça s'améliorera avec le temps, si bien que la respiration diaphragmatique deviendra naturelle et automatique avec un peu de pratique.



Voici comment utiliser la respiration diaphragmatique:

1. Couchez-vous sur le dos (idéalement dans un environnement propice à la détente!)
2. Placez une main sur le thorax, et l'autre sur le ventre. La main placée sur le thorax ne doit pas bouger (concentrez-vous uniquement sur l'abdomen.)
3. Inspirez par le nez en faisant gonfler le ventre comme un ballon.
4. À la fin de l'inspiration, retenez votre souffle pendant 2 secondes.

5. Expirer ensuite tranquillement en sortant l'air par votre bouche jusqu'à expiration complète.
6. Répétez une dizaine de fois en y allant lentement. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois par jour, tant que vous y allez progressivement.
7. Vous pouvez progresser l'exercice en déposant un livre sur votre abdomen.



La respiration a des effets physiques, psychologiques et physiologiques qui peuvent grandement vous aider à traiter vos maux de dos.

Technique #3: La balle de tennis

Avez-vous déjà vu les gadgets et machines disponibles pour détendre vos muscles et soulager votre dos? Ces outils parfois dispendieux peuvent facilement être remplacés par une balle de tennis! L'idée avec la balle, c'est d'appliquer une pression spécifique et maintenue sur les points sensibles afin de provoquer un relâchement à ce niveau. Les points de tensions causant des lombalgies se retrouvent généralement autour de la région lombaire et des hanches. En gros, il suffit de positionner la balle sur l'endroit douloureux et d'appliquer une pression en utilisant le mur ou le sol. La sensation doit être forte mais tolérable. Si vous grimacez de douleur, vous devriez définitivement réduire la pression.



Peu dispendieux, mais ô combien efficace!

Nous allons commencer par proposer certaines régions fréquemment «raides» chez les gens qui souffrent du dos. Lorsque relâchés, ces muscles procurent une sensation de bien-être qui peut grandement soulager la douleur. Pour être plus prudent, il convient de commencer à relâcher les tensions en s'appuyant contre le mur. À mesure qu'on se sent plus à l'aise, on peut progresser en utilisant le sol (où la pression est plus importante).

Points de tensions fréquents sur lesquels on peut appliquer une balle de tennis

- Placez-vous contre le mur en plaçant une balle de tennis près de la colonne vertébrale (faites attention à ne pas la placer directement sur les vertèbres). Cherchez des points de tension et maintenez la pression de la balle pendant une minute de façon statique (sans bouger). Faites ensuite des petits mouvements latéraux et de haut en bas pour que la balle vous procure un massage dynamique.



Muscles paraspinaux contre le mur

- La progression serait d'appliquer la balle de tennis sur la même région, mais cette fois en étant couché au sol. Encore une fois, cherchez des points de tension et maintenez la pression de la balle pendant une minute de façon statique (sans bouger). Faites ensuite des petits mouvements latéraux et de haut en bas pour que la balle vous procure un massage dynamique.



Muscles paraspinaux au sol

- Placez-vous contre le mur et posez la balle de tennis vers le milieu de votre fesse. Cherchez des points de tension surtout de cette région, et maintenez la pression de la balle pendant 1 minute de façon statique (sans bouger). Faites ensuite des petits mouvements latéraux et de haut en bas pour que la balle vous procure un massage dynamique.



Muscles piriformes et fessiers contre le mur

- La progression serait d'appliquer la balle de tennis sur la même région, mais cette fois en étant couché au sol. Encore une fois, cherchez des points de tension et maintenez la pression de la balle pendant une minute de façon statique (sans bouger). Faites ensuite des petits mouvements latéraux et de haut en bas pour que la balle vous procure un massage dynamique.



Muscles piriforme et fessiers au sol

- Assoyez-vous sur une chaise ferme, et placez une balle de tennis derrière la cuisse. Cherchez un point de tension dans la région de l'ischio-jambier, et maintenez la pression pendant 1 minute. La progression serait d'allonger la jambe, puis de la ramener en position initiale pendant environ 10 répétitions.



Muscles ischio-jambiers en position assise

- Placez-vous sur le ventre et posez la balle autour de la région des fléchisseurs de hanche (de part et d'autres des organes génitaux). Faites attention à ne pas trop la rapprocher de l'aine (Messieurs, vous comprendrez!). Cherchez des points de tension, et maintenez la pression de la balle pendant 1 minute de façon statique (sans bouger). Faites ensuite des petits mouvements latéraux et de haut en bas pour que la balle vous procure un massage dynamique.



Muscles psoas en position ventrale

Voilà pour le traitement des points gâchettes en utilisant la balle de tennis! Plutôt simple, n'est-ce pas? Rappelez-vous que la balle de tennis peut être utilisée presque n'importe où (éviter toutefois les régions très proches des organes génitaux, ou les adducteurs). Dans cette section, nous avons couvert les points les plus fréquemment associés aux douleurs lombaires, mais rien ne vous empêche d'utiliser la balle de tennis pour relâcher vos trapèzes (problèmes de cou), quadriceps (problèmes de genoux), fascias plantaires (fasciite plantaire), etc.

Technique #4: La traction entre 2 chaises

Les tractions lombaires ont pour objectif d'exercer une décompression vertébrale. Ceci permet entre autres de réduire le stress sur les disques intervertébraux, étirer les tendons et ligaments, et soulager les racines nerveuses «comprimées». Comme ça procure généralement une sensation de bien-être, il s'agit d'une technique qui peut être utile pour diminuer la douleur à court terme.

Nous allons explorer différentes façons d'exercer une traction lombaire dans le confort de votre foyer. La première façon consiste à utiliser 2 chaises (bien ancrées, s'il vous plaît!) sur lesquelles on va s'appuyer pour enlever de la pression sur la région lombaire. Pour ce faire, placez une chaise à votre droite et une autre à votre gauche. Les dossiers des chaises seront utilisés pour s'appuyer avec vos bras. En ayant les bras aussi tendus que possible, pliez les genoux de sorte que vos bras supportent le poids de votre corps. Vos pieds doivent cependant demeurer en contact avec le sol en tout temps. Maintenez la position pendant une dizaine de secondes, puis revenez en position initiale. Répétez autant de fois que nécessaire.

Contre-indications: Ne pas faire l'exercice si vous avez des problèmes de cervicales, épaules, coudes ou poignets.



Assurez-vous que les chaises soient bien ancrées au sol pour éviter tout accident!

Technique #5: La traction au sol avec bâton

Dans le même registre, il est possible d'appliquer une traction lombaire en position couchée sur le dos. Pour ce faire, placez-vous sous un cadre de porte et allongez-vous sur une surface adhérente et anti-dérapante (un tapis de yoga, par exemple). Placez un bâton horizontalement à la hauteur du bassin. En maintenant les bras aussi tendus que possible, poussez le bâton contre le mur (en direction de vos pieds) pendant une dizaine de secondes. Vous sentirez un étirement au niveau de la région lombaire, similaire à un auto-agrandissement. Répétez autant de fois que nécessaire. Ceci exercera une légère décompression vertébrale.



Il est important que vous soyez couché sur une surface adhérente et anti-dérapante pour bénéficier de cette technique!

Technique # 6: La traction avec ballon Suisse

Il est également possible d'exercer une traction de vos vertèbres grâce au ballon Suisse. Pour ce faire, rien de plus simple! Allongez-vous sur le ventre, de sorte que votre nombril se situe au milieu de la grosse balle rebondissante. Dans cette position, votre tête devrait pendre vers l'avant, et vos pieds devraient à peine toucher le sol. Le support devrait se faire grâce à vos bras de part et d'autre du ballon Suisse. Maintenez la position pendant 1 minute (ou selon tolérance) en prenant des pauses au besoin. Répétez autant de fois que nécessaire.



Votre stabilité devrait être maintenue par vos bras, et légèrement par vos orteils

Contre-indication: Ne pas faire l'exercice si vous souffrez d'hypertension ou de problèmes cardiaques (étant donné la position inversée de la tête).

Technique #7: La barre à traction

Non, je ne vous demanderai pas de faire des tractions pour muscles votre dos! Le but de cette technique est d'exercer une décoaptation vertébrale passive en s'accrochant à une barre à traction. Expliqué simplement, il suffit de se pendre sur la barre en laissant la gravité faire son travail de décompression. Vos pieds devraient toucher le sol pour être certain d'être en contrôle en tout temps. Maintenez la position pendant une dizaine de seconde, et répétez autant de fois que nécessaire.

Contre-indications: Ne pas faire l'exercice si vous avez des problèmes de cervicales, épaules, coudes ou poignets.



Il se peut que l'exercice soit inconfortable pour les mains: diminuez alors le temps où vous restez accroché à la barre, et prenez des plus longues pauses.

Technique #8: La traction via les membres inférieurs

Note: Cette technique requiert l'aide d'une autre personne.

Pour effectuer cette technique, il faudra demander à votre partenaire, ami(e), ou proche de vous aider. C'est une technique régulièrement utilisée en clinique par les différents thérapeutes. Le concept est simple: Lorsque vous êtes allongé sur le dos avec les jambes allongées, quelqu'un doit vous attraper par les chevilles et tirer tranquillement en direction de vos pieds. Ceci va créer une force permettant la traction de vos vertèbres lombaires à travers vos jambes. Il est très important que la personne aidante y aille très doucement et très progressivement. Vous pourrez lui indiquer d'arrêter de tirer lorsque vous sentirez une sensation d'étirement confortable. Généralement, il faut tenir environ 30 secondes, et répéter autant de fois que nécessaire.



On peut utiliser une serviette autour des chevilles si la prise est inconfortable.

Contre-indication: Ne pas faire la technique si vous souffrez de problèmes articulaires aux hanches, genoux ou chevilles.

Technique #9: Auto-manipulation avec rouleau de massage (“foam roller”)

Cette série de techniques amènera la région dorso-lombaire en position d'étirement maximale. Pour cette raison, il n'est pas rare d'entendre un craquement au dos. Cette cavitation est causée par un changement de pression au niveau du liquide synoviale (liquide situé dans l'articulation). Une bulle de gaz va ainsi «éclater» et parfois causer un «craq» caractéristique. À ce sujet, il est important de démystifier la croyance que le fait de craquer ses os peut mener à de l'arthrite ou de l'arthrose. À ce jour, aucune étude scientifique n'a pu relier ce genre de conditions aux craquements excessifs.

Si ça vous fait du bien quand votre dos craque, ces techniques pourront certainement vous être utiles. Par contre, à la différence d'une manipulation effectuée par un professionnel, nous n'incluons pas de mouvement de «thrust articulaire» (mouvements de faible amplitude et de haute vitesse). À la place, nous amènerons la région dorso-lombaire en position de tension et d'étirement maximale dans différents plans. Parfois, c'est suffisant pour causer le craquement synonyme de soulagement. Par contre, il ne faut pas être trop déçu si la région ne craque pas, et ce car l'effet thérapeutique sera tout de même présent.

La première technique d'auto-manipulation se concentrera sur la région dorsale. Souvent, une raideur à ce niveau augmente indirectement le stress et l'instabilité au niveau de la région lombaire. Pour cette raison, assouplir et mobiliser la région dorsale peut être bénéfique en cas de lombalgie. Pour cette technique, vous aurez besoin d'un rouleau de massage («foam roller» en anglais). Allongez-vous sur le rouleau en l'apposant derrière votre région dorsale (entre les omoplates). Placez vos mains derrière votre nuque afin de supporter votre région cervicale. Ensuite, ramenez les coudes vers l'arrière de manière à créer un mouvement d'extension du tronc. Allez-y progressivement en expirant à l'effort jusqu'à sentir une tension maximale (pas de mouvements brusques!). Vous pourrez sentir un «craq» en cours de route. Revenez ensuite tranquillement en position initiale.



Vous pouvez varier la position du «foam roller» pour une meilleure efficacité de la technique.

Contre-indication: Ne pas faire cette technique si:

- *Vous souffrez d'hyperlaxité ligamentaire, une condition systémique inflammatoire, d'ostéoporose, ou d'une hernie discale symptomatique.*
- *Vous n'êtes pas à l'aise avec les craquements articulaires*
- *En cas de doute, demandez l'aide d'un thérapeute qualifié.*

Technique #10: Auto-manipulation sur chaise avec dossier bas

Cette technique nécessite une chaise dont le dossier vous arrive au niveau des omoplates. Comme pour la technique précédente, placez vos mains derrière votre nuque afin de supporter votre région cervicale. Ensuite, ramenez les coudes vers l'arrière de manière à créer un mouvement d'extension du tronc. Allez-y progressivement en expirant à l'effort jusqu'à sentir une tension maximale (pas de mouvements brusques!). Vous pourrez sentir un «craquement» en cours de route. Revenez ensuite tranquillement en position initiale.



Si vous ne trouvez pas de chaise avec un dossier bas, vous pouvez vous asseoir sur des oreillers afin que le dossier vous arrive au bon endroit.

Contre-indication: Ne pas faire cette technique si:

- *Vous souffrez d'hyperlaxité ligamentaire, une condition systémique inflammatoire, de l'ostéoporose, ou une hernie discale symptomatique.*
- *Vous n'êtes pas à l'aise avec les craquements articulaires*
- *En cas de doute, demandez l'aide d'un thérapeute qualifié.*

Technique #11: Auto-manipulation en rotation sur chaise

Cette technique implique un stress en rotation de la colonne dorso-lombaire. Pour ce faire, assoyez-vous en position rectiligne sur une chaise, puis placez la main droite sur le rebord extérieur gauche du siège. La main gauche devrait agripper le haut du siège, comme si vous regardiez derrière vous. En expirant, poursuivez l'étirement jusqu'à tolérance. Il se peut que vous entendiez un craquement en fin de mouvement. Revenez ensuite tranquillement en position de départ. Répétez le même processus de l'autre côté.



Assurez-vous de maintenir le tronc droit ou légèrement penché vers l'avant.

Contre-indication: Ne pas faire cette technique si:

- *Vous souffrez d'hyperlaxité ligamentaire, une condition systémique inflammatoire, de l'ostéoporose, ou une hernie discale symptomatique.*
- *Vous n'êtes pas à l'aise avec les craquements articulaires*
- *En cas de doute, demandez l'aide d'un thérapeute qualifié.*

Technique #12: Auto-manipulation sur lit

Pour tenter de faire craquer votre dos en position couchée, commencez par vous allonger sur un lit en ayant les mains pointées vers le ciel. Idéalement, le matelas devrait être ferme ou semi-ferme. Pliez la jambe droite et gardez la jambe gauche tendue. Dans un même mouvement, poussez tranquillement votre jambe droite avec votre bras gauche (tout en gardant le bras droit tendu comme sur l'image). Vous devriez être en position de torsion du tronc à ce moment, ce qui pourrait provoquer un craquement. N'oubliez pas d'expirer à l'effort, et de revenir tranquillement en position initiale. Répétez le processus de l'autre côté.



Il est important d'y aller progressivement et de ne pas forcer au-delà de la douleur pour cette technique considérant les forces de torsion.

Contre-indication: Ne pas faire cette technique si:

- *Vous souffrez d'hyperlaxité ligamentaire, une condition systémique inflammatoire, de l'ostéoporose, ou une hernie discale symptomatique.*
- *Vous n'êtes pas à l'aise avec les craquements articulaires*
- *En cas de doute, demandez l'aide d'un thérapeute qualifié.*

Technique #13: L'effleurage des muscles du dos

Note: Cette technique requiert l'aide d'une autre personne.

Pour réaliser cette technique, il faudra la démontrer à un(e) ami(e), partenaire ou proche. Évidemment, un thérapeute qualifié (surtout le massothérapeute) est le plus approprié pour traiter les tensions musculaires. Cependant, ce type de massage superficiel peut facilement être appliqué par un amateur, principalement car il ne requiert pas de compétences spécifiques. Il est également sécuritaire, car la pression appliquée n'est pas assez importante pour mobiliser les vertèbres.

Allongez-vous sur le ventre en vous assurant d'adopter une position confortable. Demandez à quelqu'un d'appliquer une huile de massage sur votre dos. Il est également possible d'utiliser de l'huile d'olive, de l'huile de coco ou n'importe quelle crème hydratante à défaut. Le mouvement consiste en un mouvement circulaire doux réalisé avec les paumes de la main, pareil à une caresse superficielle. Les mains sont apposées sur la région du dos, et les mouvements d'effleurage sont orientés vers le coeur. L'effleurage dure environ 1-2 minutes par zone d'intervention.



Dans ce type de massage, la pression ne doit pas être forte, et les mouvements circulaires doivent être lents et doux.

Technique #14: Tapotement des muscles du dos

Note: Cette technique requiert l'aide d'une autre personne.

Comme pour la technique précédente, il faudra demander l'aide de quelqu'un. Ce massage davantage tonique s'effectue suivant une succession rapide de battements réalisés avec les deux mains en alternance. La force doit venir des poignets seulement.

En demeurant parallèle à la colonne, votre partenaire devra tapoter votre dos en effectuant des battements à l'aide des bouts des doigts et des creux de la main (comme si on jouait du tambour). Le rythme doit être relativement rapide, et le massage dure environ 1-2 minutes par zone d'intervention.

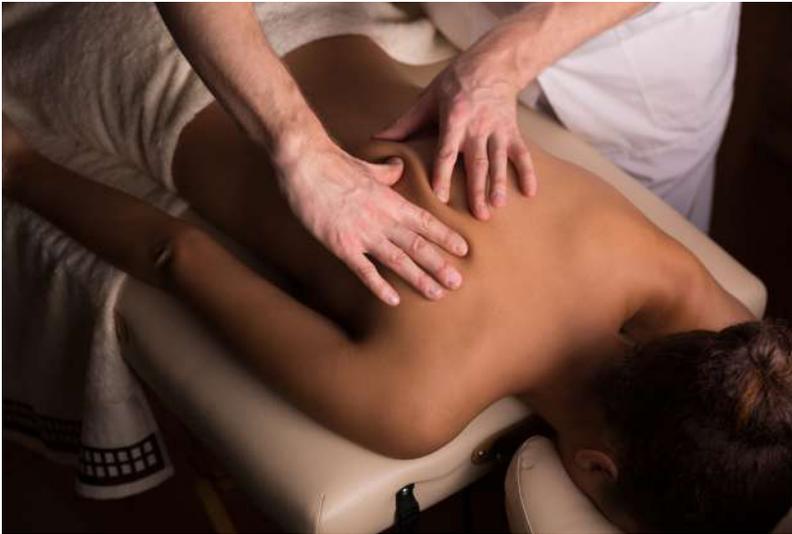


Il est possible de ressentir un léger inconfort en raison des mouvements de tapotement, mais cessez le massage si vous avez de la douleur.

Technique #15: Pincé-roulé des muscles du dos

Note: Cette technique requiert l'aide d'une autre personne.

Allongez-vous sur le ventre. Demandez à votre partenaire d'utiliser de la crème ou huile de massage pour minimiser la douleur provoqué par le pincement de la peau. En gros, il faut que votre masseur pince la peau de votre dos entre ses pouces et autres doigts. Puis, il faut qu'il déplace progressivement ce pincement afin de créer un effet de vague au niveau de la peau du dos. Il convient de commencer au niveau des lombaires et de monter doucement vers la région dorsale. Le rythme est lent pour cette technique, et la durée totale du massage peut s'élever à plusieurs minutes (tant que votre peau tolère le massage).



Il est normal d'avoir des rougeurs après ce type de massage.

Conclusion

Voilà! Les techniques démontrées dans ce guide ont toutes un effet antalgique, c'est-à-dire qu'elles ont pour objectif de réduire la douleur à court terme. C'est pour cette raison que plusieurs personnes les utilisent quotidiennement pour leur mal de dos. Par contre, il faut comprendre que ces techniques traitent surtout les *conséquences* de votre problème de dos (par exemple, il peut s'agir de tensions musculaires ou de raideurs articulaires). Ce guide ne prend pas en considération la *cause* de vos symptômes, notamment car ça requiert une évaluation plus poussée. Également, ces techniques sont pour la plupart passives. Or, les traitements uniquement axés sur le contrôle de la douleur offrent des résultats temporaires dans la grande majorité des cas. Je répète souvent à mes patients qu'il faut adopter une approche proactive pour traiter son problème de dos sur le long terme.

« Ces techniques traitent le plus souvent les conséquences de votre problème de dos, et non pas la cause. »

Maintenant, il ne faut pas s'arrêter à uniquement utiliser ces techniques d'auto-traitement. Le mal de dos, c'est complexe. Et ça requiert plusieurs autres éléments permettant la guérison complète de votre douleur. Dans la section suivante, je vous propose d'autres pistes de solution visant à poursuivre votre cheminement pour vaincre votre lombalgie.



L'important, c'est de continuer d'avancer...

Que faire par la suite?

- En cas de doute (et dans le meilleur des mondes), il est TOUJOURS préférable de consulter un professionnel de la santé afin qu'il puisse mieux orienter le traitement de votre lombalgie. D'ailleurs, si vous expérimentez [un des symptômes suivants](#), il faut absolument consulter son médecin dans les plus brefs délais.
- Si vous avez bénéficié de ce livret éducatif, assurez-vous de visiter notre site Internet au www.lombafit.com. Ce site a été conçu spécifiquement pour vous accompagner et vous donner des trucs concrets pour traiter vos problèmes de dos.
- Si vous voulez profiter d'une approche structurée et individualisée pour traiter vos problèmes de dos, procurez-vous votre guide personnalisé au <http://www.lombafit.com/guides-en-ligne/>. Ce guide de plus de 100 pages couvre TOUS les aspects en lien avec les lombalgies. Il vous donnera la marche à suivre pour traiter vos maux de dos, depuis leur apparition jusqu'à leur guérison.
- Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour bénéficier de conseils et vidéos éducatives. Vous serez aussi à l'affût de nos événements promotionnels et éducatifs.
- Si vous êtes de la région de Montréal/Laval, informez-vous sur notre prochaine séance informative gratuite donnée à notre studio. Consultez la section "Ateliers éducatifs gratuits" de notre site www.lombafitstudio.com ou appelez-nous au numéro affiché sur notre site Internet.
- Si vous voulez savoir comment Lombafit Studio peut vous aider, communiquez avec nous par téléphone pour savoir si vous pouvez bénéficier de nos services. Cette consultation téléphonique avec un de nos professionnels nous permettra d'identifier vos besoins et répondre à vos questions.
- Si vous en avez assez de procrastiner et êtes prêt à prendre soin de vous, profitez de notre offre d'introduction pour bénéficier d'une évaluation individualisée avec un physiothérapeute certifié, suivi d'une séance de groupe axé sur les problèmes de dos. Plus de détails au <https://www.lombafitstudio.com/offre-dintroduction>

À propos de Lombafit

Lorsque notre dos nous fait souffrir, notre premier réflexe consiste à s'informer sur Internet. C'est là qu'on réalise que l'information fournie est contradictoire et nous rend plus confus qu'autre chose. Les sites médicaux expliquent vaguement les différents diagnostics sans pour autant intégrer des exemples de personnes réelles. Les soi-disant gurus du dos proposent des produits et gadgets miracles supposés vous guérir en un clin d'oeil. Les forums, la plupart du temps, sont animés par des personnes ayant vécu une expérience catastrophique s'étant terminée par une chirurgie. Bref, rien pour nous rassurer, ou encore nous éclairer sur notre condition.

Devant cette triste réalité, un groupe de professionnels de la santé a décidé de se regrouper pour créer Lombafit. Notre objectif? Utiliser notre expertise et notre expérience pour offrir de l'information simplifiée, pratico-pratique et démontrée scientifiquement. En parcourant notre site, vous aurez réponses à toutes vos questions reliées à votre lombalgie, qu'elles soient reliées au diagnostic ou au traitement. Les termes lombago, hernie discale et sciatique ne vous seront plus étranger à la lecture de nos articles. Vous apprendrez également à faire les bons exercices visant à réduire vos symptômes et prévenir les récurrences de blessure. Bref, vous quitterez avec une compréhension claire de votre problème de dos, ainsi qu'un plan pour pouvoir vous prendre en charge dès aujourd'hui. Si vous cherchez à prendre les bonnes décisions en lien avec votre santé, Lombafit est fait pour vous.

Rendez-vous au www.lombafit.com.

À propos de Lombafit Studio

Lombafit Studio a été créé exclusivement pour aider les personnes ayant des problèmes de dos qui souhaitent demeurer actives. Notre équipe de physiothérapeutes utilise son expertise et son expérience pour vous aider à diminuer vos symptômes, éviter les récurrences de blessure et améliorer votre forme physique.

Toutes les séances sont effectuées en petits groupes et sont animées par un physiothérapeute certifié. Tous les éléments essentiels à une bonne santé du dos y sont couverts, que ce soit la mobilité, la force, la stabilité, la flexibilité, etc. Malgré l'environnement de groupe, votre thérapeute saura adapter les exercices afin de les personnaliser à vos besoins. Ce modèle de traitement vous permet de profiter de l'expertise d'un physiothérapeute et de la motivation prodiguée par l'effet de groupe...sans parler du coût réduit de travailler avec un physiothérapeute en comparaison avec des séances individuelles!

Pour plus d'information, visitez notre site Internet: www.lombafitstudio.com ou contactez nous au info@lombafitstudio.com.

