

Guide: Comment se débarrasser d'un lumbago rapidement

Contrôler vos douleurs et reprenez vos activités grâce à ses stratégies utilisées en physiothérapie (kinésithérapie)



LOMBAFIT
STUDIO



Par Anas Boukas, physiothérapeute

GUIDE: COMMENT SE DÉBARRASSER D'UN LUMBAGO RAPIDEMENT

Contrôler vos douleurs et reprenez vos activités grâce à ses stratégies utilisées en physiothérapie (kinésithérapie)

Contenu

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)	2
Explication du lumbago	4
Causes potentielles de lumbago	5
Gestion de la douleur	6
Chaleur et glace.....	6
Médication.....	7
Stimulateur électrique (TENS)	9
Alimentation anti-inflammatoire	9
Identification de la direction préférentielle	11
Direction préférentielle: Les mouvements qui feront réduire vos symptômes	11
Mouvement #1: la flexion lombaire.....	11
Mouvement #2: L'extension lombaire	13
Pourquoi rester actif suite à un lumbago?	16
Effet du repos prolongé.....	16
Avantages de maintenir un certain niveau d'activité après un lumbago.....	16
Exercices de base	18
Exercices basés sur votre direction préférentielle.....	18
Respiration et relaxation.....	20
Mobilité articulaire et neurale	21
Activation musculaire.....	22
Relâchement myofascial.....	23
Avantages de consulter	25
Drapeaux rouges: Quand il faut consulter d'urgence suite à un lumbago	25
Tableau résumé des différents thérapeutes traitant le mal de dos.....	26
Conclusion.....	27
Que faire par la suite?	28
À propos de Lombafit.....	29
À propos de Lombafit Studio	30
Références	31

Introduction (et quelques mots sur l'auteur)

Au secours! C'est certainement la première pensée que vous avez eu en constatant que votre dos s'était coincé. Vous vous êtes peut-être penché pour ramasser quelque chose de lourd. À moins que ce soit un mouvement brusque de torsion. Des fois, ça peut se révéler le matin en se retournant au lit. Quoi qu'il en soit, votre dos vous fait souffrir, et vous voulez vous débarrasser de la douleur au plus vite!



Vous avez déjà entendu parler de lumbago, n'est-ce pas? Vous devez vous demander si votre douleur au dos réfère à cette condition. Et surtout, vous voulez entreprendre les démarches nécessaires pour ne plus avoir mal. Faut-il prendre des médicaments? Faut-il se reposer, ou au contraire essayer de bouger malgré la douleur? Faut-il consulter mon médecin, ou aller voir son thérapeute à la place? Tant de questions vous tracassent l'esprit. L'émotion est à son comble. Souffrance, peur, désespoir, anxiété, confusion. Que faire?

Pas de panique! Votre mal de dos peut être pris en charge. Et je vous révélerai LA méthode que j'applique à tous mes patients qui se présentent avec une douleur lombaire intense. Autant vous le dire tout de suite. Ce guide n'offre pas de solutions miracles pouvant faire disparaître votre douleur instantanément. Il n'est pas non plus un article éducatif qui fera de vous un expert sur les lumbagos (si vous voulez être renseigné sur cette condition de manière plus générale, je vous invite à consulter le blog [Le lumbago de A-Z: Au secours, je me suis coincé le dos!](#)) Le guide présent est axé sur une approche plus concrète et pratique visant la réduction de vos symptômes. Certes, je survolerai rapidement le concept de lumbago pour vous familiariser avec cette condition et explorer les causes potentielles. Toutefois, la majorité du contenu de ce guide visera à trouver des mouvements, étirements, postures et exercices pour réduire votre douleur. Exactement comme je fais avec mes patients en clinique (sauf que vous ne payerez pas les 165\$ US requis pour une consultation!). Nous discuterons également de stratégies naturelles visant à diminuer l'inflammation, et ce afin de limiter la prise de médicaments. Bref, vous aurez une compréhension globale de la marche à suivre pour traiter votre lombalgie et diminuer la douleur aigue.

Avis: 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@lombafitstudio.com si jamais je peux vous aider en quoi que ce soit.

Pourquoi me faire confiance pour la santé de votre dos?

Je m'appelle Anas et je suis physiothérapeute diplômé du Canada (c'est l'équivalent d'un kinésithérapeute en France). Au cours des 10 dernières années, j'ai eu la chance de travailler avec plus de 15 000 personnes souffrant du dos, et ce à travers différents pays. Je peux donc vous dire que dans ma pratique, j'en ai vu, des épisodes de lumbago! La grande majorité pouvait être traitée de manière conservatrice grâce à mes traitements. Parfois, il fallait que mes patients aient recours à des médicaments ou des injections pour contrôler la douleur et l'inflammation excessive. Dans certains rares cas, la chirurgie était malheureusement inévitable, et j'ai dû les référer à un médecin spécialiste.



J'ai donc pu couvrir à peu près toutes les situations possibles reliées aux lombalgies, depuis les douleurs aiguës jusqu'aux hernies multi-étagées devenues chroniques. Soyez confiant que j'ai déjà vu un cas de lumbago comme le vôtre par le passé. Et surtout, je suis en mesure de vous apporter des pistes de solutions et des conseils qui pourront faire la différence!

Explication du lumbago

Avant de vous donner des trucs pratiques permettant de réduire votre douleur, commençons par nous familiariser avec les diagnostics possibles reliés aux lombalgies aiguës. Le lumbago est le terme le plus connu pour désigner un mal de dos d'apparition intense et récente. Il réfère à une atteinte des structures musculo-squelettiques (ligaments, muscles, tendons) de la région lombaire. La plupart du temps, il n'y a pas d'atteinte nerveuse. Il peut s'agir d'un surétirement d'un muscle du dos, d'une irritation articulaire, ou même d'une microdéchirure ligamentaire. Quoi qu'il en soit, il s'ensuit un processus inflammatoire responsable de votre douleur.

«Le lumbago est le terme le plus connu pour désigner un mal de dos d'apparition intense et récente.»

Par contre, il faut savoir que d'autres atteintes du dos peuvent également reproduire des symptômes similaires. Il est possible qu'une protrusion ou hernie discale cause initialement des douleurs intenses dans le bas du dos. Même chose pour un épisode symptomatique de syndrome facettaire. Le comble, c'est qu'il n'existe pas de test d'imagerie médicale pouvant attester avec assurance que telle condition est responsable de votre mal de dos. Ceci vient du fait que certaines personnes asymptomatiques (ie. qui n'ont pas mal au dos) présentent également des trouvaillies «pathologiques» comme des hernies discales, dégénérescences discales et cartilagineuses, etc. C'est pour cette raison qu'on dit souvent aux patients qu'il n'est pas nécessaire de passer une radiographie ou autre tout de suite après un épisode douloureux.

Comment alors s'y retrouver devant cette confusion diagnostique reliée aux problèmes de dos? Pour mieux catégoriser les types de lombalgie, plusieurs experts proposent différents critères pronostiques. Un de ces critères est relié à la durée du mal de dos. Si vous lisez ce guide, j'assume que votre douleur est d'apparition relativement récente. Et même si vous êtes aux prises avec une condition chronique, vous avez certainement plusieurs épisodes aigus où la douleur est plus incapacitante par moments. L'autre critère essentiel réfère à la présence d'irradiations dans la jambe. Essentiellement, la douleur peut être soit localisée dans le bas du dos, soit irradier vers la fesse ou la cuisse, ou finalement irradier vers le pied. Sachez que plus la douleur est localisée dans la région lombaire, plus le pronostic est favorable. Au contraire, une douleur jusqu'au pied (possiblement associé à des engourdissements et picotements) est généralement signe d'une atteinte plus importante –mais qui peut être traitée, rassurez-vous!

Causes potentielles de lumbago

Il n'existe que 2 causes de mal de dos. La première est traumatique (ie. suite à un évènement accidentel) alors que l'autre est d'apparition progressive. Si vous êtes capable de vous remémorer un évènement précis ayant mené à vos douleurs, vous entrez dans la première catégorie. Par exemple, il se peut que vous ayez ramassé un objet lourd du sol et senti une vive décharge dans le bas du dos. Peut-être que vous vous êtes plutôt retourné en auto, et coincé le dos ainsi. Certaines personnes se blessent en faisant des gestes aussi simples que tousser ou éternuer! Bref, si votre lumbago est causé par un épisode précis, il convient d'éviter de reproduire le geste responsable pendant une courte période.



Les autres causes de lumbago réfèrent à des évènements non traumatiques (ie. d'apparition lente). C'est là que les choses se compliquent. Malheureusement, il se peut que votre dos vous fasse souffrir sans que vous puissiez pointer du doigt un moment précis pouvant expliquer pourquoi vous avez plus mal que d'habitude. Dans cette situation, il faut se tourner vers certaines hypothèses. En voici quelques unes:

- Mode de vie (quelqu'un de sédentaire, ou au contraire qui impose un stress élevé à son dos via une activité sportive).
- Stress et gestion du sommeil
- Posture et travail de bureau
- Surpoids
- Blessure antérieure
- Déséquilibres musculaires et articulaires
- Génétique
- Etc.

Soulignons que cette liste non exhaustive de causes de lumbago doit être nuancée. Malheureusement, il existe très peu d'études scientifiques à ce jour démontrant une relation directe entre posture et mal de dos, surpoids et mal de dos, etc. Par contre, vous pouvez vous-même déterminer si certains facteurs sont responsables de votre lombalgie, principalement en les modifiant pendant une période donnée. Si vous perdez quelques kilos et sentez une réduction de douleur, c'est signe qu'il existe un lien à explorer. Même chose pour votre posture au travail (par exemple en modifiant votre chaise ou en vous levant plus souvent). Évidemment, certains facteurs ne peuvent être modifiés (comme votre génétique ou une scoliose dorso-lombaire sévère).

Gestion de la douleur

Bon, je peux comprendre que vous soyez légèrement confus après avoir parcouru les sections précédentes. Après tout, je suis en train de vous dire que le lumbago n'est pas un diagnostic précis, et que les causes de lumbago ne sont pas facilement identifiables. En effet, le thème du mal de dos est un sujet plus complexe qu'on puisse imaginer. Par contre, plusieurs approches de traitements ont été prouvées comme pouvant soulager les symptômes, et améliorer la qualité de vie. Et c'est ce qu'on va explorer dans la section suivante:

«Le thème du mal de dos est un sujet plus complexe qu'on puisse imaginer.»

Chaleur et glace

Comment peut-on contrôler la douleur et l'inflammation suite à un lumbago? La réponse qu'on entend le plus souvent est de prendre des médicaments. En effet, prendre une pilule s'avère souvent la solution facile pour contrôler ses symptômes à court terme. Toutefois, il est toujours préférable d'éviter de consommer des produits chimiques dans la mesure du possible. Que ce soit les effets secondaires ou le stress sur le système digestif, il vaut mieux chercher des alternatives plus naturelles.

D'accord, me direz-vous. Mais comment peut-on soulager ses symptômes sans médication? Pour commencer, il peut être pertinent d'utiliser la glace ou la chaleur. Comment choisir entre les deux? En réalité, il n'y a pas de bonnes réponses, et chaque personne peut réagir différemment et avoir certaines préférences. De manière générale, on recommande d'utiliser la glace pour les premières 24-48 heures suite à une blessure (en raison des capacités anti-inflammatoires de la glace). On peut même en appliquer régulièrement pour contrôler la phase aiguë (15 minutes avec une compresse, répété à chaque 2 heures). Après quelques jours, on peut mettre de la chaleur pour diminuer les tensions musculaires en utilisant sac chauffant ou une serviette induite dans de l'eau chaude. Il est à noter qu'il existe des risques de brûlure à la peau, que ce soit pour la chaleur ou la glace. Pour cette raison, assurez-vous de ne pas appliquer directement la glace sur la peau (utilisez un intermédiaire). Également, l'application de ces modalités ne devrait pas dépasser 15-20 minutes à la fois. Évidemment, si la douleur ne peut être contrôlée de manière naturelle, il faut (malheureusement) envisager la prise de médication pour une période limitée. C'est ce que nous explorerons dans la prochaine section.



Médication

AVERTISSEMENT: Il vous faut comprendre que je ne suis pas médecin. Il va donc falloir parler à votre docteur pour connaître les bons médicaments à prendre en fonction de votre histoire médicale, autres problèmes de santé, tolérance et dépendance, etc. Mon objectif ici est simplement de vous éduquer sur les possibilités de traitements pharmacologiques, de sorte que vous puissiez être un patient instruit et averti lors de votre prochaine discussion avec votre médecin. (Et vous aurez l'air très intelligent, croyez-moi!).

«Je ne sais pas pour vous, mais personnellement, je déteste consommer des médicaments!»

Commençons par résumer l'essentiel de cette section en une phrase: *«Suite à un lumbago, dans un monde idéal, il faut consommer le moins de médicaments possible, à une dose minimal, pendant une période limitée.»* Si votre médecin n'adopte pas cette philosophie lorsqu'il vous prescrit quoi que ce soit, j'ai bien peur qu'il ne base pas sa pratique sur les données scientifiques les plus récentes! En effet, c'est pratique révolue de prescrire une grande quantité de médicaments à forte dose pour traiter la douleur après un épisode aigu, simplement car nous avons remarqué que ça s'avérait inefficace à long terme en plus de causer plusieurs effets secondaires néfastes.



Miam (ou plutôt, beurk!)

Voici certains types de médicaments que votre médecin pourrait vous prescrire suite à un lumbago :

- Prescription d'**anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS)** si vous ne présentez pas de contre-indications (ces médicaments peuvent potentiellement irriter l'estomac et les reins, en plus d'affecter la tension artérielle).
- Bien que moins efficace, l'alternative serait d'utiliser des **acétaminophènes** dans la mesure où ils présentent moins de complications. Notez toutefois qu'on peut voir des problèmes de foie, reins, ulcères et autres chez ceux qui en consomment excessivement.
- Certains médecins prescrivent une **combinaison d'AINS et d'acétaminophène** pour trouver le meilleur des deux mondes.
- Si les AINS et/ou acétaminophènes ne procurent aucun résultat, votre médecin pourrait vous prescrire des **relaxants musculaires**. Ce type de médicament devrait être utilisé surtout lorsqu'il y a augmentation de douleur, et ne devrait pas être consommé pendant une période prolongée en raison des effets secondaires sur le système nerveux.

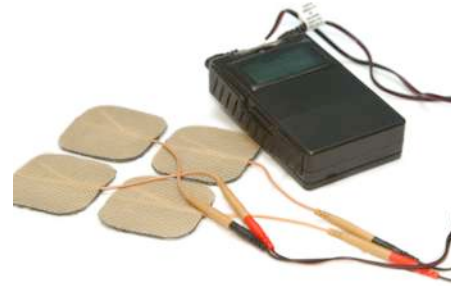
- Dans les cas plus chroniques (ou si vous faites des lumbagos à répétition), il se peut que votre médecin vous prescrivent des **opioïdes**. Encore une fois, il est préférable d'utiliser ces médicaments seulement lorsqu'il y a une sévère exacerbation de la douleur lombaire. En effet, il existe un risque de dépendance, surtout chez les patients plus «vulnérables» (historique de dépendance aux médicaments, à la drogue ou à l'alcool par exemple).
- Dans certains cas où il y a une composante émotive importante en lien avec les lombalgies, le médecin peut également prescrire des **antidépresseurs**. Toutefois, il faut comprendre qu'il ne faut pas nécessairement souffrir de dépression pour bénéficier de ce type de médicament. (Ne le prenez pas comme une insulte si votre médecin vous propose des antidépresseurs!). Ils présentent toutefois des bénéfices inconsistants, surtout lorsqu'on regarde les effets secondaires potentiels (comme la somnolence, des étourdissements ou la bouche sèche).
- Dans les cas de radiculopathies (ie. douleur qui irradie dans la jambe associée parfois à des engourdissement et picotements), il est possible que le docteur prescrive des **antiépileptiques** comme du Gabapentin ou Pregabalin. Ces médicaments sont toutefois considérés désagréables par plusieurs patients considérant leurs effets secondaires (fatigue, étourdissements, bouche sèche, troubles visuels, etc.).

Comme vous avez pu le constater, il existe des effets bénéfiques aux médicaments (comme la diminution de douleur!), mais également des effets néfastes. Votre médecin sera en mesure de vous donner les meilleures recommandations en fonction de votre condition personnelle (Et oui, chaque cas est différent!). Gardez simplement en tête qu'il faut toujours peser le pour et le contre lorsqu'on consomme une pilule quelconque. En d'autres termes, il faut que l'efficacité du médicament surpasse les effets secondaires que le patient va devoir potentiellement subir.

«Gardez simplement en tête qu'il faut toujours peser le pour et le contre lorsqu'on consomme une pilule quelconque.»

Stimulateur électrique (TENS)

Un outil particulièrement à la mode chez les gens qui se plaignent de douleurs au dos est le TENS. Il s'agit d'une machine connectée à des électrodes qu'on pose sur la région lombaire (ou n'importe quelle autre articulation). Elle libère un micro-courant à travers la peau ayant pour objectif de bloquer le message de douleur au cerveau, en plus d'activer la circulation et relâcher les muscles tendus. Les patients ressentent souvent une sensation de bien-être similaire à un massage. Malgré les évidences scientifiques limitées, plusieurs patients disent bénéficier de ces machines pour contrôler leurs symptômes. Ainsi, il peut s'agir d'un outil supplémentaire lorsque la douleur devient difficile à contrôler. Le prix varie énormément selon la machine, et peut aller de 15\$US à 350\$US. Par contre, n'oubliez pas que ça ne traitera pas la cause de votre problème, et que ça ne remplacera jamais une approche proactive pour traiter votre problème de dos.



Cet appareil portatif peut aider à soulager la douleur.

Alimentation anti-inflammatoire

Le régime «anti-inflammatoire» est très en vogue en ce moment. Plusieurs athlètes et célébrités ne jurent que par cette forme d'alimentation qui favoriserait une bonne santé générale, des meilleures performances sportives et une meilleure esthétique. Dans le domaine du mal de dos, c'est un thème et qui a peu été exploré, et donc qui n'est pas beaucoup étudié dans les revues scientifiques. Par contre, on peut dériver certains concepts et les appliquer au lumbago. D'abord, on sait tous que l'inflammation peut être néfaste (surtout lorsqu'elle persiste dans le temps), en plus de participer à la douleur. Considérant le fait que les lumbagos sont le plus souvent associés à un processus inflammatoire, pourquoi ne pas tenter de trouver des méthodes naturelles visant la réduction de l'inflammation? Après tout, il est démontré que certains aliments augmente le niveau d'inflammation du corps, alors que d'autres peuvent le réduire. Dans cette mesure, pourquoi ne pas tenter de maximiser les aliments anti-inflammatoires, en plus de limiter ceux qui la favorisent suite à un lumbago?



Voici donc une liste d'aliments ayant un rôle à jouer contre l'inflammation (cette liste est loin d'être exhaustive!). Gardez cette liste en tête la prochaine fois que vous irez au supermarché:

Aliments ayant un rôle à jouer contre l'inflammation:

- Spirulina (Wu et al 2016)
- Curcumin ou curcuma (Chin et al 2016)
- Chou frisé
- Aliments riches en omega-3
- Légumes pauvres en amidon (Sears et al 2015)
- Noix
- Huile d'olive
- Tomates

À l'inverse, il existe des aliments qui peuvent potentiellement augmenter le niveau d'inflammation du corps. Voici quelques exemples (encore une fois, cette liste est loin d'être exhaustive!):

Liste d'aliments à éviter pour possiblement réduire votre niveau d'inflammation: (Sears et al 2015)

- Gras saturés et gras trans artificiels
- Certains aliments riches en Oméga-6
- Aliments riches en sucre et fructose
- Fritures
- Aliments transformés
- Caféine
- Alcool
- Boissons gazeuses
- Excès de viande rouge

Tel que mentionné, il n'y a pas encore d'évidences scientifiques démontrant un lien direct entre un régime anti-inflammatoire et la réduction du mal de dos. Toutefois, il n'y a pas de mal à tenter de modifier son alimentation, et déterminer si ça l'a un impact positif sur ses douleurs lombaires.

Identification de la direction préférentielle

Voici la section la plus intéressante pour ceux qui veulent trouver des exercices permettant de diminuer leur mal de dos. La «direction préférentielle» réfère à une direction de mouvement permettant de réduire la douleur, centraliser les symptômes et/ou améliorer la qualité des mouvements. Elle est tirée de la fameuse méthode «McKenzie» utilisée partout à travers le monde pour traiter les cas de lombalgie. Bien qu'il existe différentes possibilités de directions préférentielles, nous allons initialement nous concentrer sur les mouvements les plus communs. Autant vous avertir, il est possible que certains mouvements augmentent temporairement votre douleur. Il est toutefois nécessaire de passer par cette étape diagnostique pour déterminer la marche à suivre par la suite. En cas de doute, je vous recommande fortement de consulter un thérapeute certifié en méthode McKenzie qui pourra vous guider à travers ce type d'évaluation.

«La direction préférentielle réfère à une direction de mouvement permettant de réduire la douleur, centraliser les symptômes et/ou améliorer la qualité des mouvements.»

Direction préférentielle: Les mouvements qui feront réduire vos symptômes

Mouvement #1: la flexion lombaire

Commençons par déterminer si le mouvement de flexion lombaire constitue la direction préférentielle reliée à votre lumbago. Au préalable, concentrez-vous afin d'identifier la localisation précise de la douleur (dans le dos, dans la fesse, la cuisse, la jambe, etc.), ainsi que son intensité (une cote sur 10).

À l'heure actuelle (ceci peut être amené à changer), ma douleur est de ___/10 et se situe exactement _____.

Une fois que vous aurez ces informations en tête, penchez vous vers l'avant en essayant de toucher le sol avec vos doigts (vous pouvez garder vos genoux légèrement pliés si ça tire trop derrière les cuisses).



Flexion lombaire en position debout

Lorsque vous êtes rendu en bas, demandez-vous si la douleur a changé d'intensité ou de localisation. En d'autres termes, demandez-vous si la douleur est plus intense/ moins intense/ similaire suite au mouvement de flexion, puis demandez-vous si elle a changé de place. En cas de doute, répétez le mouvement une dizaine de fois pour plus de clarté. Si vous sentez la douleur augmenter et ne pas revenir à la normale après être revenu en position de départ (c'est-à-dire qu'elle semble s'aggraver à mesure que vous vous penchez de façon répétée), arrêtez le mouvement aussitôt. Nous avons la confirmation que la flexion n'est pas votre direction préférentielle (d'autant plus si la douleur irradie dans la jambe)! Au contraire, il s'agit plutôt d'un facteur aggravant et qu'il faudrait limiter pendant un moment.

Si vous vous êtes penché de façon répétée, mais que vous n'êtes toujours pas certains, nous allons tenter de tester le mouvement de flexion dans différentes positions.

Assoyez-vous sur une chaise. Prenez le temps d'identifier l'intensité de votre douleur (donnez lui une cote sur 10) ainsi que sa localisation exacte (Est-elle dans le bas du dos? Ou sur un côté? Ou irradie-t-elle dans la jambe?). En effet, il est possible que la douleur initiale soit différente de celle en position debout, simplement parce que la colonne se trouve dans une différente position.

À l'heure actuelle (ceci peut être amené à changer), ma douleur est de ___/10 et se situe exactement _____.

Puis, penchez-vous vers l'avant tel qu'illustré ci-dessous, et notez l'impact de ce mouvement sur vos symptômes. Encore une fois, répétez le mouvement une dizaine de fois pour voir l'impact des mouvements répétés. De manière générale, il devrait confirmer ce que vous aviez remarqué lors de la flexion lombaire en position debout. En d'autres termes, si le fait de se pencher vers l'avant quand vous êtes debout augmente vos symptômes, il est probable que vous observiez la même tendance en position assise. Attention toutefois, la flexion lombaire n'augmente pas toujours les symptômes au dos: Il se peut même que le fait de vous penchez vers l'avant soulage vos symptômes. On dit alors que la flexion constitue votre direction préférentielle.



Flexion lombaire en position assise

Idéalement, vous devriez maintenant être capable de déterminer l'impact de la flexion lombaire sur vos symptômes. Je vais toutefois vous donner un dernier mouvement permettant de confirmer le tout (ou ajouter un test supplémentaire pour ceux qui doutent toujours!). Il s'agit de la flexion lombaire en position couchée.



Flexion lombaire en position couchée

Couchez-vous sur le dos comme démontré sur la photo précédente. Si possible, utilisez une surface relativement solide (évittez de vous coucher sur un matelas mou, et priorisez plutôt un tapis de yoga ou un matelas ferme). Comme pour les autres mouvements, identifiez d'abord l'intensité et la localisation de vos symptômes.

À l'heure actuelle (ceci peut être amené à changer), ma douleur est de ___/10 et se situe exactement _____.

Il est possible que vous n'ayez pas de douleur dans cette position, car le dos est supporté et ne travaille pas contre gravité. Regardez alors l'impact du mouvement suivant sur vos dos: En pliant les jambes, apportez vos genoux contre votre tronc en les entourant de vos bras. Lorsque vous serez en position finale, ajoutez une légère surpression en tirant davantage les genoux vers vous avec vos bras. Revenez ensuite à la position de départ et comparez vos sensations. Pour être certain, répétez le mouvement une dizaine de fois.

Voilà, nous avons testé l'impact du mouvement de flexion lombaire sur votre colonne vertébrale. À ce stade, vous devriez être capable de déterminer s'il s'agit d'un mouvement qui soulage ou centralise vos symptômes (donc votre direction préférentielle), ou au contraire si ça augmente vos douleurs ou périphéralise vos symptômes (ie. augmente les irradiations vers la jambe). Testons maintenant le mouvement inverse, à savoir l'extension lombaire.

Mouvement #2: L'extension lombaire

Maintenez la position debout avant de commencer quoi que ce soit. Comme pour les autres mouvements, il convient d'identifier vos symptômes AVANT de commencer à bouger. Rappelez-vous qu'on veut identifier l'impact de certains mouvements sur l'intensité et la localisation de votre douleur.

À l'heure actuelle (ceci peut être amené à changer), ma douleur est de ___/10 et se situe exactement _____.

En posant vos mains au-dessus des fesses, basculez le tronc vers l'arrière de manière à aller en extension. Une fois rendu en arrière, déterminez si cette nouvelle position a une influence sur vos symptômes. Il se peut que vous sentiez de la raideur dans le bas du dos, ce qui est normal tant que cette raideur se dissipe après un temps de repos. Répétez ensuite le mouvement d'extension une dizaine de fois pour déterminer si ça change l'intensité ou la localisation de votre douleur.



Extension lombaire en position debout

Comme pour la flexion lombaire, il se peut que vous ne soyez pas certain après avoir tenté le mouvement ci-dessus. Nous allons donc donner une alternative pour corroborer le test, ou simplement pour tester le mouvement d'extension comme «direction préférentielle» dans diverses positions.

Allongez-vous sur le ventre. Encore une fois, priorisez un tapis de yoga ou une surface solide (et non pas votre lit ou sofa). Avant de faire quoi que ce soit, déterminez si la position couchée sur le ventre est tolérable pour votre dos. Puis, déterminez l'intensité et la localisation exacte de votre douleur.

À l'heure actuelle (ceci peut être amené à changer), ma douleur est de ___/10 et se situe exactement _____.

Le mouvement à effectuer ensuite ressemble beaucoup à la fameuse pose de yoga nommée «cobra». En plaçant vos mains en dessous de vos épaules, poussez avec vos mains pour soulever le haut du tronc, et ce tout en gardant le bassin contre le sol. Il se peut que vous trouviez la position inconfortable pour le bas du dos. Réessayez en plaçant vos main un peu plus loin devant vous. Ce qui nous importe ici, c'est la différence entre vos symptômes lorsque vous vous trouvez en position finale d'extension (lorsque le tronc est complètement soulevé du sol). Encore une fois, demandez-vous si ça a un impact sur l'intensité ou la localisation de votre douleur. Il convient ensuite d'effectuer le mouvement une dizaine de fois pour voir l'effet des répétitions sur vos symptômes.



Extension lombaire en position couchée (position initiale et finale).

Dans certains cas, il se peut que la position couchée sur le ventre soit inconfortable ou intolérable (tout de suite après votre lumbago, par exemple). Si vous ne pouvez adopter cette position, placez simplement un oreiller sous votre ventre pour plus de confort. Demandez-vous si cette position améliore vos symptômes (par exemple si les douleurs irradient moins en adoptant cette position). Dans cette situation, il n'y a pas de répétition ou de mouvement à effectuer comme tel. Il suffit de maintenir cette position pendant environ 1 à 2 minutes. Éventuellement, le corps va s'habituer et on sera ensuite capable de retirer l'oreiller pour aller sur le ventre. Ceci peut parfois prendre de la pratique et quelques jours avant d'être complètement maîtrisé.



Utilisez un oreiller sous votre ventre si la position ventrale est insupportable.

Ces tests impliquant des positions et mouvements répétés nous permettront d'identifier une «direction préférentielle». Dans la majorité des lombalgies, ce sera soit le mouvement d'extension ou de flexion.

Quelle est votre direction préférentielle? Gardez-la en tête, car nous y reviendrons lorsqu'on discutera des [exercices à faire pour soulager votre dos](#).

Ma direction préférentielle est _____.

Note: Soulignons qu'il existe différentes variations et autres composantes de mouvement qui peuvent être explorées dans la méthode McKenzie. Elles requièrent toutefois l'intervention d'un thérapeute qualifié, et dépassent le cadre de ce guide.

Pourquoi rester actif suite à un lumbago?

Cette section peut en surprendre plus d'un. Comment peut-on considérer de rester actif si notre dos nous fait souffrir?! Après tout, à chaque fois que vous bougez de manière excessive, votre douleur vous rappelle à l'ordre, et vous avez de la difficulté à fonctionner. Sans parler des fois où vous solliciter trop votre dos un jour, pour ensuite le regretter amèrement le lendemain! Pourtant, les études scientifiques sont catégoriques là-dessus: le repos prolongé n'aide pas à guérir les lombalgies, et peut même avoir des effets néfastes dans le futur. Comment alors réconcilier la théorie et la pratique? Avant de répondre à cette question intéressante, commençons par discuter de l'effet sur l'organisme du repos excessif:

«Comment peut-on considérer de rester actif si notre dos nous fait souffrir?!»

Effet du repos prolongé

- Déconditionnement cardiovasculaire
- Raideur articulaire
- Atrophie musculaire
- Perte de densité osseuse
- Dépression
- Vie professionnelle et sociale perturbée

Bon, vous allez me dire que ce n'est pas un petit repos de quelques jours qui va causer autant de dommage au corps. Considérez ceci: les conséquences de l'inactivité apparaissent beaucoup plus rapidement qu'on puisse imaginer. À titre indicatif, un repos au lit d'une semaine a mené à plusieurs conséquences néfastes sur la santé de certains sujets lors d'une expérience clinique. Entre autre, on a noté une atrophie des muscles quadriceps (Dirks et al 2016), et même des abdominaux profonds et obliques. (Belavy et al 2017). On peut donc constater qu'il vaut mieux rester actif le plus possible suite à un épisode de lombalgie. À ce sujet, voici certains des principaux bénéfices de rester actif malgré la douleur :

Avantages de maintenir un certain niveau d'activité après un lumbago

- Stimule la circulation sanguine
- Lubrifie les articulations
- Favorise la guérison
- Limite la perte des capacités cardiovasculaires
- Maintient une activité musculaire
- Améliore l'humeur et la motivation

Maintenant qu'on a soulevé les effets délétères du repos prolongé, et qu'on a mis en valeur les bienfaits de rester actif après une lombalgie, comment trouver l'équilibre entre repos et activité? Pour répondre à cette question, il faut vous familiariser avec 2 concepts très répandus dans le monde de la réadaptation: «repos relatif» et «surcharge progressive». Commençons par le repos relatif. Expliqué simplement, il suffit d'éviter initialement les mouvements qui aggravent la douleur et l'inflammation (surtout en phase aigue post-blessure)... sans pour autant cesser toute activité. Pour ce faire, il faut limiter les mouvements aggravants (souvent les mouvements brusques et de torsions excessives). Mais ceci ne veut pas dire qu'on ne peut pas bouger les autres membres qui ne sont pas affectés par la lombalgie. Une fois la phase inflammatoire aigue sous contrôle, rien ne nous empêche de stimuler la région lombaire dans un environnement contrôlé et progressif. C'est la suite logique du concept de repos relatif, appelé quant à lui «surcharge progressive». Cette philosophie de traitement, si elle est effectuée de la bonne manière, peut vous aider à guérir votre lumbago encore plus rapidement et efficacement!

Pourquoi rester actif suite à une lombalgie?

Effet du repos prolongé	vs	Effet de l'exercice physique	
Déconditionnement cardiovasculaire			Stimule la circulation sanguine
Raideur articulaire			Lubrifie les articulations
Atrophie musculaire			Limite la perte des capacités cardiovasculaires
Perte de densité osseuse			Maintient une activité musculaire
Dépression			Améliore l'humeur et la motivation

«Le repos prolongé n'aide pas à guérir les lombalgies, et peut même avoir des effets néfastes à long terme.»



LOMBAFIT
STUDIO
@lombafitstudio

Exercices de base

J'ose espérer qu'à ce stade, vous êtes convaincu(e) des bienfaits d'une approche proactive pour traiter votre dos. Vous avez également identifié votre direction préférentielle à la lumière de l'évaluation effectuée précédemment. Il est maintenant temps de trouver des exercices qui vous aideront à aller mieux sans pour autant aggraver vos symptômes. Il peut s'agir d'une tâche complexe, car un mauvais dosage de l'intensité ou de la fréquence peut augmenter vos douleurs au lieu de les diminuer. C'est pour cette raison qu'il est préférable de consulter si jamais vous ne voyez pas d'amélioration malgré les exercices. Toutefois, nous allons couvrir ici uniquement des exercices de base qui mettent un minimum de stress sur l'organisme. Ceci permettra de diminuer significativement le risque de se blesser.

Exercices basés sur votre direction préférentielle

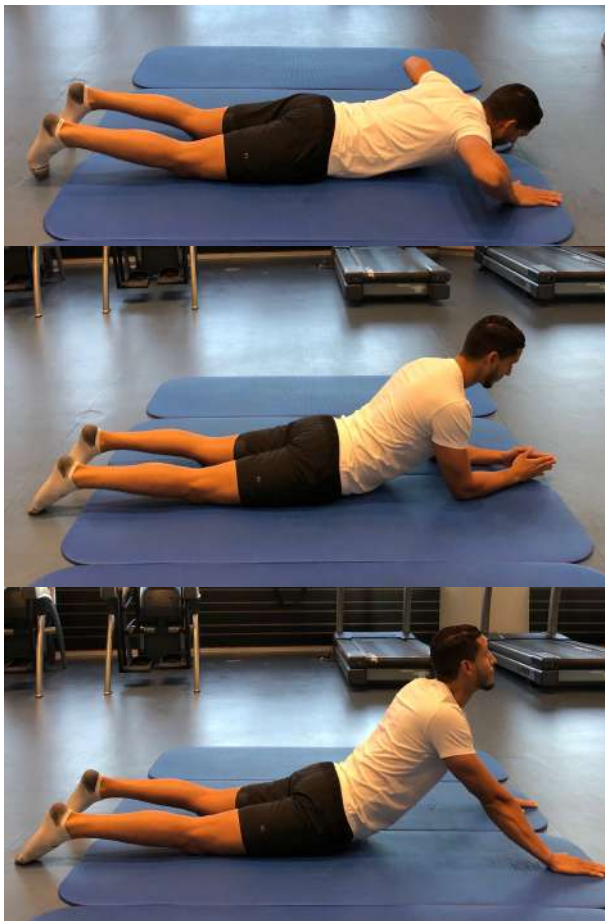
Routine basée sur une direction préférentielle en flexion

1. *Note: À ne PAS faire si votre direction préférentielle est l'extension. Cessez la routine en cours de route si vous notez une aggravation de vos symptômes.*
2. Assoyez-vous sur une chaise avec les jambes écartées.
3. Penchez-vous vers l'avant en essayant d'amener les bras le plus loin possible.
4. Maintenez la position environ 5 secondes et revenez ensuite en position de départ.
5. Répétez le mouvement 10 fois.
6. Depuis la position assise, allongez-vous ensuite sur le dos en ayant les jambes tendues.
7. Ramenez un genou vers votre tronc, et ajoutez une surpression de 5 secondes avant de revenir en position initiale.
8. Faites 10 répétitions et répétez la même chose avec l'autre jambe.
9. Pour terminer, ramener les deux genoux vers vous en même temps, et ajouter une surpression de 5 secondes. Répétez 10 fois.



Routine basée sur une direction préférentielle en extension

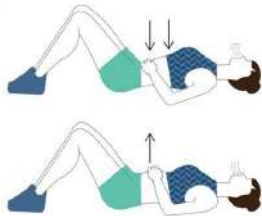
1. *Note: À ne PAS faire si votre direction préférentielle est la flexion. Cessez la routine en cours de route si vous notez une aggravation de vos symptômes.*
2. Couchez-vous sur le ventre et prenez 5 inspirations profondes.
3. Puis, placez-vous sur les coudes et maintenez la position pendant 3 minutes en tout. Vous pouvez prendre des pauses autant que vous voulez, par exemple en vous replaçant sur le ventre.
4. Ensuite, placez-vous sur le ventre et poussez avec les bras de manière à soulever le haut du tronc du sol. Allez-y très progressivement en essayant d'augmenter l'amplitude de mouvement à chaque fois. Faites 10 répétitions au total.
5. Finalement, placez-vous en position de cobra (extension lombaire) et prenez 10 inspirations profondes. Si la position est trop difficile pour le bas du dos, réduisez l'amplitude de mouvement, ou repositionnez-vous sur le ventre.



Respiration et relaxation

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, car nous voulons nous concentrer 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.



Exercice de relaxation (pleine conscience ou «mindfulness»)

1. Cherchez un environnement silencieux et propice au calme pour faire votre séance de «mindfulness».
2. Trouvez une position confortable qui n'augmente pas vos douleurs (vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou même vous coucher sur le dos s'il le faut).
3. Fermez les yeux ou concentrez-vous à fixer un point.
4. Portez TOUTE votre attention UNIQUEMENT sur votre respiration. Vous pouvez soit respirer normalement, soit encore pratiquer la respiration diaphragmatique mentionnée précédemment.
5. Pendant que vous respirez, vous verrez que vous aurez des idées qui vous traverseront l'esprit. Ne cherchez surtout pas à les bloquer ou les contrôler!!! Le but du «mindfulness» est précisément d'accueillir ces pensées avec bienfaisance, puis de les laisser passer sans commenter. Essayez de prendre le plus de recul possible, un peu comme si vous observiez quelqu'un d'autre sans pour autant juger ou commenter.



Mobilité articulaire et neurale

Bascule du bassin et position neutre

1. Couchez-vous sur le dos.
2. Arquez le dos en amenant le nombril vers le plafond (il devrait y avoir un creux qui se forme dans le bas du dos)- nous appelons ça l'antéversion du bassin.
3. Effectuez ensuite le mouvement inverse en écrasant votre bas du dos contre le sol- appelée cette fois-ci la postéroversion (ou rétroversion) du bassin.
4. Une fois que vous serez confortable avec les 2 positions extrêmes du bassin, tentez de trouver la position du bassin qui serait à mi-chemin de l'antéversion et la postéroversion (ou rétroversion) du bassin.
5. Répétez le processus une vingtaine de fois.
6. Si la douleur augmente, diminuer l'amplitude de mouvement et/ou la fréquence de l'exercice.



Mobilité neurale du nerf sciatique

1. Couchez-vous sur le dos en ayant les 2 jambes tendues.
2. Attrapez une jambe (celle qui est plus symptomatique si applicable) en posant vos mains derrière la cuisse.
3. Dans un même mouvement, tirez les orteils vers vous et tendez la jambe vers le ciel jusqu'à tolérance. Revenez ensuite en position initiale.
4. Faites le mouvement de va-et-vient un vingtaine de fois par jambe.
5. Si la douleur augmente, limitez l'amplitude et réduisez la fréquence. Cesser l'exercice si vous ressentez des engourdissements ou picotements quelconques.



Activation musculaire

Contraction isométrique des muscles fessiers

1. Couchez-vous sur le dos
2. Serrez les fesses et appuyez avec les talons contre le sol (sans bouger)
3. Maintenez la contraction pendant 5 secondes
4. Répétez 20 fois.
5. Si la douleur augmente, diminuer l'intensité de la contraction, ou la fréquence de l'exercice.



Sarhmann 1

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal en rentrant le nombril vers le sol, tout en essayant de retenir une urine.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez une jambe de sorte à ramener le genou vers vous. Redéposez ensuite le pied au sol tranquillement.
3. Répétez le même processus avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements pendant une dizaine de répétitions par jambe.
5. Si la douleur augmente, diminuer l'amplitude de mouvement et/ou le nombre de répétitions.



Relâchement myofascial

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 au niveau des lombaires, 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

- Une autre région souvent tendue en présence de lumbago est autour des muscles fessiers et du piriforme. En position couchée cette 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

Avantages de consulter

Il n'y a aucun doute là-dessus, un professionnel de la santé est votre meilleur allié lorsque vous avez fait un lumbago. Si vous vous êtes procuré ce guide, c'est probablement car vous avez envie d'essayer certains trucs par vous-même au préalable. Vous pensez peut-être que votre condition n'est pas assez grave pour consulter, ou vous imaginez que votre douleur va finir par disparaître avec le temps. Certes, il arrive parfois que les symptômes se résorbent par eux-même, mais il existe plusieurs avantages de consulter un expert pour optimiser la guérison.

«Un professionnel de la santé est votre meilleur allié lorsque vous avez fait un lumbago.»

Avant toute chose, sachez qu'il est urgent d'aller voir un médecin si vous notez un des éléments suivants. Bien que très rares, ces symptômes peuvent être indicateurs d'une atteinte potentiellement sévère:

Drapeaux rouges: Quand il faut consulter d'urgence suite à un lumbago

- Douleur suite à un traumatisme violent (comme une chute de hauteur ou un accident de la route).
- Douleur constante, progressive, non mécanique (c'est-à-dire non influencée par le mouvement ou le repos).
- Douleur thoracique ou abdominale sévère.
- Douleur nocturne non soulagée par le changement de position.
- Prise chronique de corticostéroïdes.
- Perte de poids inexplicée, souvent associée à des frissons et une fièvre.
- Atteinte sensitive de la région du périnée (appelée anesthésie en selle)
- Incontinence urinaire d'apparition récente.



Une fois qu'on a éliminé les atteintes où il est impératif de consulter, on peut à présent discuter des avantages à consulter un expert pour reprendre ses activités plus rapidement et efficacement. D'abord, un thérapeute appliquera certaines modalités antalgiques, mobilisations, techniques de massage ou manipulation. Ces diverses méthodes auront plusieurs objectifs, dont les plus importants sont de réduire votre douleur, ainsi qu'augmenter votre souplesse et mobilité. Maintenant, qui choisir entre l'ostéopathe, physiothérapeute (kiné), chiropraticien, massothérapeute ou autre? La réponse à cette question est assurément très subjective –sans mentionner le fait qu'en tant que physiothérapeute, je suis évidemment biaisé! Voici ce dont je suis certain: Il est important de trouver quelqu'un de compétent, qui a idéalement une expérience avec les lombalgies, et

surtout...en qui vous vous sentez en confiance! Tous les thérapeutes possèdent des outils pouvant vous aider à aller mieux. Dans le tableau suivant, je décrirai les particularités de chaque type de thérapeute, et quand les consulter:

Tableau résumé des différents thérapeutes traitant le mal de dos

	Ce que rend ce thérapeute unique	Quand ça vaut la peine de consulter	Quand il est préférable d'éviter de consulter
Physiothérapeute (kiné)	<ul style="list-style-type: none"> Intègre des exercices thérapeutiques Approche très scientifique et basée sur les données probantes 	<ul style="list-style-type: none"> Envie d'être plus actif, de trouver les bons exercices et bouger de façon sécuritaire Vous êtes sportif(ve) 	<ul style="list-style-type: none"> Aucune envie de faire des exercices pour son dos
Ostéopathe	<ul style="list-style-type: none"> Intègre plusieurs systèmes (sympathique, parasympathique, viscéral, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Douleurs qui irradient vers le ventre Vous appréciez les techniques plus «douces» et superficielles 	<ul style="list-style-type: none"> Vous désirez bénéficier d'une approche très «scientifique» Vous voulez des techniques plus «profondes»
Massothérapeute	<ul style="list-style-type: none"> Accent sur le relâchement musculaire et myofascial 	<ul style="list-style-type: none"> Si vous ressentez des tensions musculaires, des noeuds, vos muscles tendus 	<ul style="list-style-type: none"> Vous sentez que votre problème n'est pas «musculaire»
Chiropraticien	<ul style="list-style-type: none"> Manipulations articulaires (quand ça fait «crac») Accent sur l'alignement de la colonne à travers des ajustements Utilise des tests d'imagerie médicale (comme une radiographie) 	<ul style="list-style-type: none"> Vous vous sentez «coincés» Ça fait du bien quand votre dos craque 	<ul style="list-style-type: none"> Vous avez peur de vous faire craquer!
Acupuncteur	<ul style="list-style-type: none"> Approche complémentaire utilisant la médecine chinoise (méridiens) Utilise des aiguilles sèches 	<ul style="list-style-type: none"> Plateau avec les approches de médecine «traditionnelle» 	<ul style="list-style-type: none"> Vous avez peur des aiguilles!

Conclusion

Voilà pour la marche à suivre lorsqu'on souffre de lumbago! J'espère bien que vous avez compris les [nuances à apporter à ce diagnostic](#) à la lecture de ce guide. Également, vous devriez davantage en mesure de déterminer les [causes potentiellement responsables de vos symptômes](#), et de les modifier (lorsqu'applicable) pour éviter les récurrences de blessure. Par ailleurs, vous êtes désormais en mesure de trouver des [alternatives aux médicaments](#) pour gérer vos douleurs quotidiennes. En ce qui a trait à l'activité physique, j'ose espérer que vous savez maintenant qu'une approche proactive est la meilleure solution pour traiter votre condition sur le long terme. Il s'agit d'ailleurs de l'aspect le plus important à retenir de ce guide! Si vous faites les [bons exercices](#) (par exemple, ceux qui correspondent à votre [direction préférentielle](#) ou qui respectent votre niveau de douleur), vous allez mieux guérir plus rapidement, en plus de prévenir les risques de récurrences futures.

Pour conclure, j'aimerais réitérer que les lombalgies sont complexes. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la santé qui vous facilitera grandement la vie. Ne pensez surtout pas que votre cas est trop complexe –ou encore pas assez sévère– pour demander l'avis d'un expert. Et surtout, n'oubliez pas qu'il y a TOUJOURS quelque chose à faire pour vous aider à aller mieux! Il faut simplement utiliser une approche proactive, adopter une attitude positive, et être discipliné. Votre dos vous en remerciera. Votre santé également.

Que faire par la suite?

- 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 votre problème 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 vos maux de dos. 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 axée 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.



Références

Images:

www.istock.com

Guides:

1. Paul Ingraham, Complete guide to low back pain, www.painscience.com
2. Guide de pratique CLIP (Clinique des lombalgies interdisciplinaire de première ligne), 2006.

Articles:

1. Konstantinou K, Dunn KM, Ogollah R, Lewis M, van der Windt D, Hay EM; ATLAS Study Team. Prognosis of sciatica and back-related leg pain in primary care: the ATLAS cohort. *Spine J.* 2018 Jun;18(6):1030-1040. doi: 10.1016/j.spinee.2017.10.071.
2. Roger Chou, MD. Patient education: Low back pain in adults (Beyond the Basics), 2019, UptoDate: <https://www.uptodate.com/contents/low-back-pain-in-adults-beyond-the-basics?csi=78ef4d8c-777c-45df-9190-a0d2def05abd&source=contentShare>
3. Roger Chou, MD. Subacute and chronic low back pain: Nonsurgical interventional treatment, 2019, UptoDate: <https://www.uptodate.com/contents/subacute-and-chronic-low-back-pain-nonsurgical-interventional-treatment?csi=fd20e96e-8fd9-4bc8-afc4-6260e68ff3bd&source=contentShare>
4. Roger Chou, MD. Subacute and chronic , low back pain: Surgical treatment, 2019, UptoDate: <https://www.uptodate.com/contents/subacute-and-chronic-low-back-pain-surgical-treatment?csi=c13513a3-e991-4d91-b5d5-bedf618408a3&source=contentShare>
5. May S, Runge N, Aina A. Centralization and directional preference: An updated systematic review with synthesis of previous evidence. *Musculoskelet Sci Pract.* 2018 Dec;38:53-62