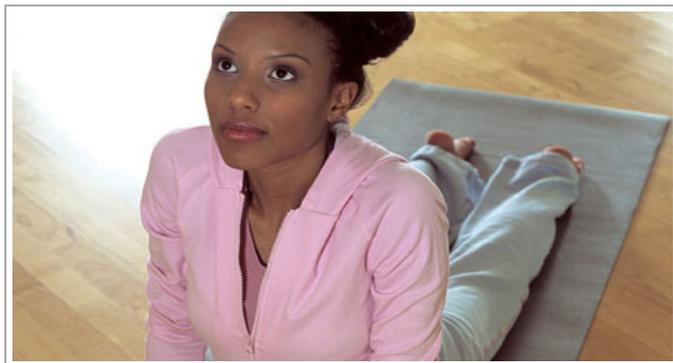


J'en ai plein le dos !



Dos : mode d'emploi pour ne plus souffrir !

Facile de dire qu'on en a « plein le dos » ?

La réalité est hélas bien souvent présente pour une grande majorité d'entre nous. Notre vie quotidienne, notre manque de temps, notre hygiène de vie sont souvent des facteurs de risques nous occasionnant gêne et douleur !

Notre dos est un système fragile

Symptômes plus que maladie, le mal de dos dit rarement son origine. La douleur s'explique par des vertèbres surchargées, des ligaments étirés, des muscles fatigués, des articulations malmenées, des conflits disco radiculaires...

Les problèmes de dos résultent souvent d'un cumul de microtraumatismes, chocs physiques et émotionnels, parfois anciens.

Le corps s'adapte, compense par un déséquilibre qui empêche une bonne oxygénation des muscles, des viscères et de l'ensemble des tissus.

La conduite à tenir

Les contractures étant aggravées par les tensions, tout ce qui aide à rester à l'écoute de son corps est bon : pratiquer la relaxation, l'aquagym, marcher, faire du vélo...

Le thermalisme réduit les douleurs, restaure les fonctions, améliore la qualité de vie, il peut être utilisé en compléments de traitements classiques, il est aussi une alternative à l'absorption de médicaments..

L'ergonomie est précieuse : comment se tenir assis sans croiser les jambes, ramasser un objet, porter un enfant, ranger astucieusement son placard pour rendre accessible ce qui est le plus utilisé. Sans oublier une bonne position de sommeil ainsi qu'un oreiller adapté.

Les médecins, les ostéopathes et les kinésithérapeutes sont à même de lever les blocages, Ils sont efficaces contre la douleur, en redonnant la souplesse et en renforçant avec tous les égards la musculature de nombre de personnes qui souffrent du dos.

Les exercices spécifiques ont pour but de développer une meilleure prise de conscience du corps, et permettent d'éliminer les attitudes vicieuses.

La kinésithérapie joue un rôle de prévention très important et doit permettre d'éviter toutes récurrences. Renforcement, mobilisation, assouplissement, tractions sont les maîtres mots pour vous permettre de retrouver un dos fonctionnel.

Le regard et la compétence d'un expert ou d'un professionnel compétent devraient vous permettre de mieux vivre votre dos et d'éloigner les risques de rechutes et l'installation de la chronicité,

Médecine, Kinésithérapie, ostéopathie, thermalisme, école du dos...à vous de faire le bon choix !