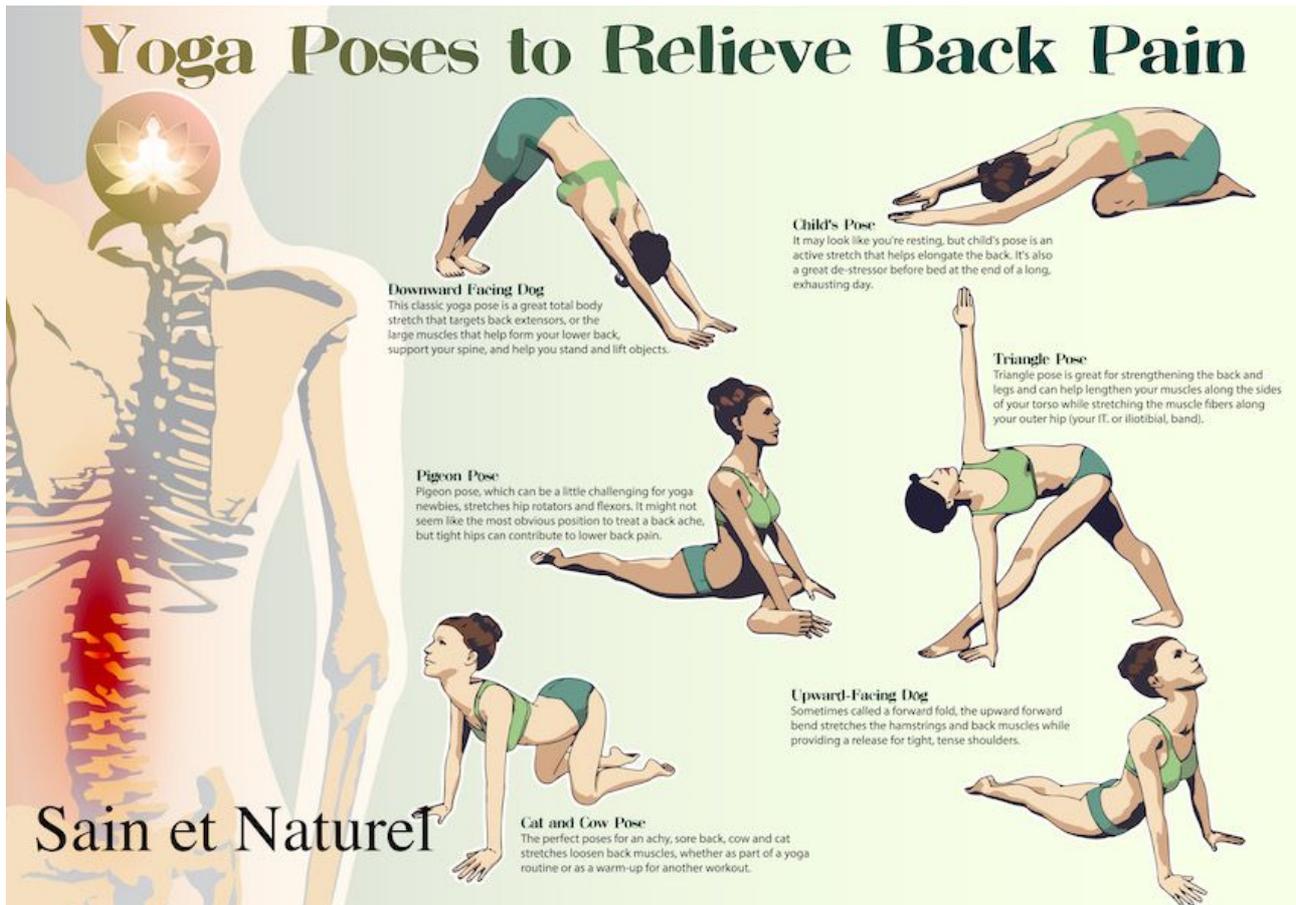


Soulager naturellement les douleurs dorsales grâce aux massages et au yoga



La douleur dorsale est une maladie commune qui ne touche pas moins de 60% des Français au quotidien, contre moins de 56% des Européens, d'après une étude « Global Pain Index» effectuée pour le groupe pharmaceutique britannique GlaxoSmithKline (GSK) dans 32 pays. Mais pourquoi est-ce si répandu?

Parmi les coupables les plus courants, on trouve une mauvaise posture, un mauvais conditionnement physique accentué par l'inactivité, l'obésité, le stress psychologique / émotionnel, l'ostéoporose et des maladies internes comme les calculs rénaux, les infections et les caillots sanguins.

Après avoir ignoré la douleur pendant un certain temps, de nombreuses personnes recourent à des analgésiques pour continuer leur vie quotidienne sans ressentir la douleur. Mais cela devient souvent une habitude et ne traite pas réellement le problème sous-jacent, et l'utilisation prolongée d'analgésiques peut entraîner des dommages au foie, des ulcères et des lésions rénales, et peut également aggraver les problèmes de coagulation sanguine .

Prévenir ou traiter la maladie est tout à fait possible sans médicaments, et il en va de même pour les problèmes de dos. Avant de vous tourner vers les médicaments, vous devriez d'abord chercher la racine de la cause en changeant de mode de vie, et en adoptant des remèdes scientifiquement prouvés.

6 façons de soulager naturellement les douleurs dorsales grâce aux massages et au yoga:

L'acupuncture

L'acupuncture est couramment utilisée pour traiter les maux de dos. La pratique implique l'insertion d'aiguilles dans les points clés du corps pour corriger le flux d'énergie. Une étude a révélé que l'acupuncture appliquée au point le plus douloureux du dos a montré un soulagement immédiat après une simple stimulation chez les patients .

La thérapie par le froid

La thérapie par le froid a beaucoup gagné en popularité ces dernières années et pour une bonne raison. Le traitement utilise des sacs de glace, des massages avec de la glace ou des bains à remous froids pour abaisser la température corporelle et les tissus à une profondeur de 2 à 4 cm. Le résultat est une diminution de l'activation des récepteurs de la douleur dans le corps que l'on appelle nociceptors, qui conduisent les signaux de la douleur au cerveau. La thérapie diminue également le métabolisme tissulaire, le flux sanguin, l'inflammation et les spasmes musculaires.

Le yoga

La posture du triangle, la posture du cobra, la posture du chat et la posture du pont sont autant d'asanas incroyablement bénéfiques pour aider à prévenir et à soulager les maux de dos en toute sécurité et à moindre coût. Des recherches ont montré que la pratique peut réduire la gravité de la douleur lombaire chronique , stimuler les niveaux de sérotonine, améliorer la santé mentale et favoriser un meilleur sommeil. Il a également été prouvé que le yoga Iyengar réduit le besoin de médicaments contre la douleur .

La thérapie par les sels

Les sels d'Epsom ont une grande valeur thérapeutique pour les douleurs dorsales. Un composé de magnésium et de soufre que l'organisme absorbe facilement, en le mélangeant dans l'eau du bain, ainsi que des gouttes d'une huile essentielle comme la lavande ou l'ylang ylang, est efficace pour améliorer la circulation sanguine. Les sels de bain aident à soulager les spasmes musculaires, les nerfs et la douleur .

Le massage thérapeutique

Qu'il s'agisse d'un nœud ou d'une nouvelle douleur anormale, beaucoup de gens désirent une pression sur leurs points douloureux. L'utilisation d'un outil, d'un appareil ou des mains d'une autre personne, peut apporter un soulagement immense dans les zones douloureuses, et la recherche montre que la massothérapie est extrêmement bénéfique pour ceux qui souffrent de douleurs dorsales en particulier. Par exemple, dans une étude sur des adultes souffrant de lombalgie, les participants ont reçu une thérapie de massage de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines. Ils ont signalé une douleur plus faible , moins de dépression et d'anxiété, et un meilleur sommeil.

Les exercices thérapeutiques

On pense souvent à tort qu'en cas de mal de dos, le repos au lit et l'inactivité sont les meilleurs remèdes. Mais être physiquement actif est en fait beaucoup plus bénéfique pour le renforcement des muscles de la colonne vertébrale afin de réduire considérablement les maux de dos.

« Pourquoi ne prescrivons-nous pas un traitement peu coûteux et efficace? Je pense que c'est certainement parce que nous ne pensons pas à l'exercice comme traitement de la même façon qu'un traitement de physiothérapie », explique le docteur Tim Carey , médecin-interne à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill. « Nous sommes une société axée sur les pilules. Les pilules sont faciles à prendre, et en tant que médecin, les pilules sont faciles à prescrire. »

« Ce que nous comprenons sur le dos, c'est que plus vous l'utilisez, plus vous avez de chance de le garder fort, en forme et en bonne santé », note Chris Maher , un physiothérapeute devenu chercheur en santé à l'Université de Sydney en Australie.

Une étude a révélé que, lorsque les patients atteints de douleurs dorsales ont subi un traitement spécifique avec des exercices sur 10 semaines, la recherche a conclu que le traitement était beaucoup plus efficace que les traitements couramment prescrits.

Si les douleurs persistent après avoir testé ces différentes alternatives, veuillez consulter un professionnel de la santé.

<https://www.sain-et-naturel.com/soulager-naturellement-les-douleurs-dorsales.html>