



**FOCUS
PATHOLOGIE**
Lombalgie :
la comprendre
pour la soulager



**LES BONNES IDÉES
DE L' AFC**
Mal de dos : 10 conseils
évidents... et pourtant !



L' INFO DES CHIROS
Chiropracteurs : une
formation de haut niveau
universitaire



L' ACTU SANTÉ
The Lancet alerte
sur l'augmentation
des lombalgies

LOMBALGIE : LA COMPRENDRE POUR LA SOULAGER

SYMPTÔME ET NON PATHOLOGIE, LA LOMBALGIE EST TRÈS COMMUNE ET S'ATTÉNUÉ DANS DE NOMBREUX CAS EN QUELQUES SEMAINES. NÉANMOINS LA CHIROPRACTIE PERMET DE SOULAGER LA DOULEUR ET D'AMÉLIORER LA MOBILITÉ BIEN PLUS RAPIDEMENT.



Les douleurs du bas du dos (lumbago ; lombalgie) comptent parmi les plus courantes. Dans la plupart des cas, elles n'ont pas de cause sérieuse et sont susceptibles de se résorber au fil du temps, en adoptant une bonne hygiène de vie et de bonnes postures au quotidien. Parfois pourtant, elles peuvent s'installer dans la durée ou revenir régulièrement. Qu'il prodigue des conseils posturaux, recommande des exercices ou procède à des manipulations vertébrales, la consultation du chiropracteur apporte une solution adaptée à la lombalgie.

Quelles sont les causes des douleurs lombaires ?

Dans de nombreux cas, il n'est pas possible d'identifier les causes de la douleur. On parle alors de mal de dos non spécifique ou de lombalgie non spécifique. Parfois la douleur peut résulter d'une blessure telle une entorse ou une foulure, qui modifie les appuis donc l'équilibre de la colonne

vertébrale. Occasionnellement, la douleur peut être liée à une pathologie identifiée comme la hernie discale ou la sciatique. Ces pathologies sont susceptibles de causer d'autres symptômes comme des engourdissements, des picotements et sont traités différemment de la lombalgie commune.

Comment soulager les douleurs du bas du dos ?

Pour réduire la douleur et à accélérer la récupération, il est recommandé de rester actif et de maintenir les activités quotidiennes. C'est ce qu'il y a de plus important à faire. Au contraire, demeurer inactif longtemps est de nature à augmenter l'intensité des douleurs, qui risquent de s'installer durablement. Prendre le temps de faire des exercices et des étirements spécifiques aux problèmes de dos est essentiel. L'Association française de chiropraxie propose des exemples sur son site www.redressez-vous.fr, dans la rubrique Dépliants. D'autres activités, la natation et la marche notamment, peuvent aussi apaiser la douleur. Enfin, apposer du chaud sur la zone douloureuse avant tout effort, pour réchauffer les muscles, et du froid à l'issue de celui-ci pour limiter l'inflammation, permet de se soulager efficacement.



CHIROPRACTIE ET LOMBALGIE : DES PREUVES SCIENTIFIQUES

Selon une étude parue en 2012 dans la revue scientifique *Spine*^{*}, les patients lombal-

giques recevant un traitement chiropratique, en complément de soins médicaux courants, rapportaient une diminution supérieure de la douleur. Après avoir recherché les causes de la douleur, le chiropracteur propose un traitement adapté. Il dispense, en outre, des conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à limiter le risque de récurrence des épisodes douloureux.

^{*}https://www.researchgate.net/publication/232236263_Adding_Chiropractic_Manipulative_Therapy_to_Standard_Medical_Care_for_Patients_With_Acute_Low_Back_Pain

MAL DE DOS : 10 CONSEILS ÉVIDENTS... ET POURTANT !

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAxie VOUS PROPOSE CETTE SÉRIE DE 10 CONSEILS ÉVIDENTS, (PRESQUE) TOUS FACILES À METTRE EN ŒUVRE, PARTOUT, ET TOUT LE TEMPS !

1. AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Nous passons le plus clair de notre temps éveillé assis, debout ou en marchant. Être attentif à sa posture, à se tenir droit plutôt que voûté, permet de ménager la santé de la colonne vertébrale.

2. AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Être actif est bénéfique pour la colonne vertébrale, pour la posture, pour la santé en général. Pourtant, nous sommes de plus en plus sédentaires. Cela contribue aux douleurs de dos, d'épaules, de cou. Se lever de son bureau toutes les trente minutes, aller au travail à pieds, faire du sport est essentiel pour prévenir ces douleurs.

3. FAIRE UNE PAUSE AVEC LES ÉCRANS

Travailler sur ordinateur ou utiliser son smartphone ou sa tablette durant des heures cause des tensions dans le cou, qui débouchent sur des douleurs souvent handicapantes. Mal de dos, mal de tête,... les conséquences sont multiples, alors faites des pauses.

4. SOUTENIR SON DOS LORSQU'ON PORTE DE LOURDES CHARGES

Porter des charges lourdes sans soutenir son dos peut conduire à de graves blessures. Contracter les muscles abdominaux permet de porter des poids en minimisant le risque.

5. DORMIR DANS LA MEILLEURE POSITION POUR SON DOS

La posture n'importe pas seulement pendant la journée. Nous passons en effet un tiers de notre vie à dormir. Dès lors, la position adoptée la nuit est essentielle. Dans l'idéal, dormez sur le dos ou le côté. Dans ce cas, mieux encore, dormez avec un coussin entre vos genoux.

Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/

6. ARRÊTER DE FUMER

Les fumeurs souffrent plus souvent du dos que les non-fumeurs. Fumer réduit la quantité d'oxygène que reçoit le corps, alors qu'il est essentiel à la santé des ligaments et des muscles, notamment ceux qui soutiennent la colonne vertébrale.

7. APPRENDRE À SES ENFANTS À PRENDRE SOIN DE LEUR DOS

Les habitudes prises pendant l'enfance, bonnes ou mauvaises, durent tout au long de la vie. S'agissant de la colonne vertébrale, la façon dont nous la traitons alors enfant a des conséquences durables sur notre dos et notre cou. Apprendre à son enfant à adopter une bonne posture le préservera durablement des problèmes de dos.

8. AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Tous ces conseils sont vains s'ils ne s'intègrent pas dans une bonne hygiène de vie. Nutrition, bien-être, exercice et santé du dos sont liés. Il est important d'avoir une vie équilibrée pour améliorer sa santé vertébrale.

9. RENFORCER SES ABDOMINAUX

Renforcer ses abdominaux est important pour soutenir son dos quand on marche, mais également quand on est assis. Des abdominaux musclés favorisent l'adoption d'une bonne posture.



10. CONSULTER UN CHIROPRACTEUR DE L'AFC

Pour mettre en œuvre ces conseils dans les meilleures conditions, votre chiropracteur peut vous aider !

CHIROPRACTEURS : UNE FORMATION DE HAUT NIVEAU UNIVERSITAIRE



Paru le 13 février 2018, le décret relatif à la formation en chiropraxie conforte le très haut niveau d'exigence porté par l'Association française de chiropraxie et l'Institut franco-européen de chiropraxie auprès des autorités administratives et sanitaires françaises. Il fixe notamment la durée d'enseignement à cinq

ans, soit 4960 heures réparties en neuf domaines. Il institue l'équivalence à 300 ECTS, entérinant le niveau Master de la formation des chiropracteurs. Dans le cadre de leur cursus, les étudiants chiropracteurs valident 300 consultations et réalisent un stage hospitalier dans un établissement privé ou public. Ce stage peut être réalisé dans différents services (orthopédie, neurologie, rhumatologie, imagerie) et a vocation à favoriser les échanges pluridisciplinaires.



Pris en application du décret, un arrêté détermine la liste des activités et compétences requises pour exercer le titre de chiropracteur. Ce texte réaffirme la possibilité de recourir à la chiropraxie en première intention, sans consultation médicale préalable. Il autorise le chiropracteur à réaliser un diagnostic lui permettant notamment d'écartier les pathologies ne s'inscrivant pas dans son champ de compétences.

THE LANCET ALERTE SUR L'AUGMENTATION DES LOMBALGIES

54%. C'est l'augmentation du nombre moyen d'années passées avec une incapacité fonctionnelle liée à la lombalgie, entre 1994 et 2015, à travers le monde. Et c'est ce que nous révèle l'étude conduite par le Professeur Hartvigsen, chiropracteur et chef d'unité de recherche à l'Université d'Odense au Danemark, publiée dans la revue médicale de référence The Lancet. Ce chiffre dramatique repose principalement sur l'augmentation et le vieillissement de la population. L'augmentation la plus significative est constatée dans les pays à faible revenu et à revenu intermédiaire. La lombalgie est aujourd'hui la

principale cause d'incapacité, partout dans le monde.

Dans l'immense majorité des cas, rapporte l'étude, il est impossible d'en identifier les causes. Les personnes exerçant des métiers physiquement exigeants, celles présentant des comorbidités physiques ou mentales, les fumeurs et les personnes souffrant d'obésité présentent un risque accru de lombalgie. La lombalgie est surreprésentée parmi les personnes dont le niveau socioéconomique est bas. ■



Une douleur de forte intensité dès les premiers épisodes lombalgiques, la détresse psychologique et les douleurs ressenties dans d'autres parties du corps sont corrélées à un risque supérieur de lombalgie persistante et invalidante.

Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

