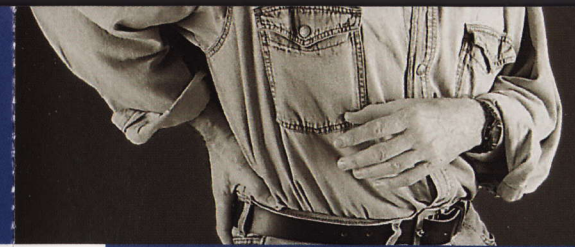


DOULEURS LOMBAIRES

Les douleurs au bas du dos font souffrir des centaines de milliers de personnes chaque année. Plusieurs d'entre nous considèrent ce problème comme « le mal du siècle » dont sont affectés 25 % des jeunes.



POURQUOI A-T-ON MAL AU BAS DU DOS ?

Bien que les causes en soient multiples et parfois difficiles à identifier, on a pu constater, par ailleurs, qu'elles sont souvent de nature neuro-biomécanique, comme :

1. des muscles abdominaux flasques et relâchés;
2. une compression ou une irritation des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale (subluxation);
3. des malformations congénitales vertébrales;
4. une mauvaise posture;
5. une grossesse;
6. une maladie osseuse ou articulaire;
7. un cancer primaire ou secondaire;
8. de l'arthrite ou de l'arthrose;
9. une maladie systémique;
10. du stress;
11. certaines conditions de travail.

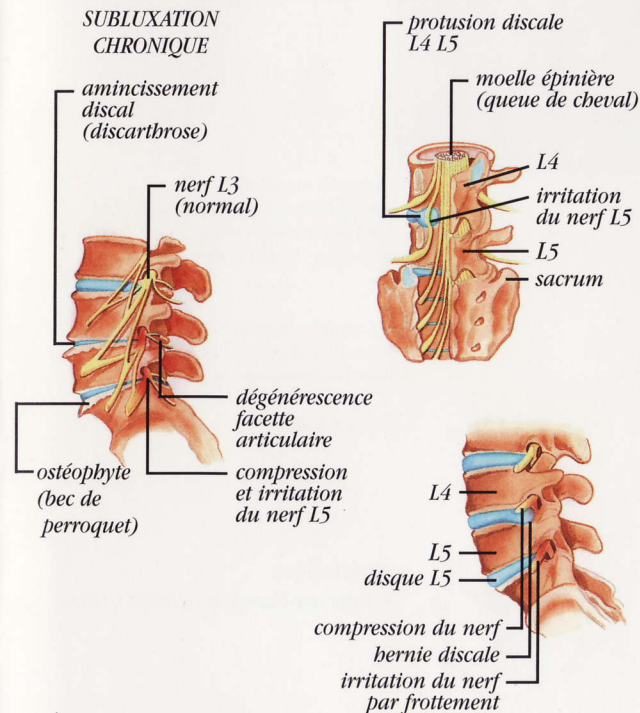
Le bas du dos est vulnérable, car il supporte tout le poids de la partie supérieure du corps.

Cette région est soumise à de fortes tensions musculaires lors de mouvements de flexion, d'extension et de rotation effectués par le tronc. Ces tensions se répercutent sur les disques intervertébraux, les articulations vertébrales, les ligaments et les nerfs.

LE LUMBAGO

Si une douleur vive et brutale vous assaille au bas du dos, c'est peut-être un lumbago (ou tour de rein). Cette douleur peut devenir si forte que vous avez l'impression que le bas du dos « se bloque ». Vous ne pouvez plus bouger et vous restez penché vers l'avant.

Le lumbago peut souvent être causé par des dérangements minimes de la biomécanique vertébrale, de mauvaises postures, un étirement musculaire ou ligamentaire, une hernie discale, ou le dysfonctionnement d'une ou de plusieurs vertèbres, ce qui produit une irritation neurologique responsable de contractions musculaires qui se produisent dans le bas du dos.



Le traitement des douleurs au bas du dos

Pour traiter les douleurs au bas du dos, le chiropraticien voit à réduire le spasme musculaire ressenti et à améliorer l'influx nerveux et la circulation sanguine de la région affectée. Si le mal au bas du dos provient d'étirements musculaires, le soulagement sera rapide. Si ce sont des ligaments qui sont étirés, il pourra être plus long à se faire ressentir. S'il s'agit de lésions aux disques intervertébraux, il faudra alors envisager un plan de traitement plus élaboré.

Toutes les études le démontrent, pour les douleurs au bas du dos, le traitement chiropratique est celui qui donne les meilleurs résultats. L'apaisement de la douleur est souvent immédiat, ce qui élimine la nécessité de s'absenter du travail. De plus, le temps de guérison est souvent plus court avec les traitements chiropratiques qu'avec tout autre traitement disponible.

Quel professionnel de la santé est le mieux préparé pour traiter ce problème ?

Le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique. Si le problème n'est pas génétique ou infectieux, le chiropraticien peut intervenir, car il s'agit souvent d'une pathologie non invasive et réversible de façon naturelle, qui se soigne sans médicaments ni chirurgie.

Le chiropraticien a acquis cette compétence professionnelle au cours de ses cinq années d'études universitaires, totalisant près de 5 000 heures de cours. Il a ainsi appris à identifier les problèmes de santé au moyen de questionnaires, d'examen, de radiographies et d'analyses de laboratoire.

Pour qui veut éviter, dans la mesure du possible, les médicaments et la chirurgie, la chiropratique est un choix tout naturel.



Si vous répondez OUI à plus de trois questions, consultez votre chiropraticien en lui présentant ce questionnaire. Il pourra alors identifier la nature exacte de vos maux de dos.

- | | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Avez-vous déjà souffert de douleurs au bas du dos durant une période de plus de 24 heures ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ressentez-vous des raideurs au bas du dos le matin au réveil ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Plus la journée de travail avance, ressentez-vous de la fatigue au bas du dos ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ressentez-vous des douleurs au bas du dos en vous retournant, la nuit, dans votre lit ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Lorsque vous êtes assis(e) plus d'une heure, éprouvez-vous de l'inconfort au bas du dos ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 En éternuant ou en toussant, ressentez-vous de la douleur au bas du dos ou dans les jambes ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Avez-vous cessé de pratiquer des activités sportives ou physiques à cause de maux de dos ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Quand vous soulevez un objet, devez-vous prendre une position particulière pour éviter de ressentir des douleurs au bas du dos ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 FEMME : Lors de vos menstruations avez-vous des douleurs au bas du dos ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 HOMME : Quand vous avez mal au bas du dos, avez-vous de la difficulté à uriner ou urinez-vous plus souvent que d'habitude ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous connaissez des personnes qui souffrent de maux de dos, apportez avec vous quelques dépliants et invitez-les à remplir le questionnaire.

Conception et réalisation :
équation PLUS inc., relations publiques
Téléphone : (514) 878-9996
Télécopieur : (514) 878-4493

© Copyright - équation PLUS inc.
Dépôt légal : 2^e trimestre 1997
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 1-894043-04-9



Approuvé par
l'Ordre des chiropraticiens du Québec

Dr. BENOIT COMEAU
Chiropraticien
343 Notre-Dame,
Repentigny, Qué.
364 2V7 TEL. : 450-581-2299

DOULEURS LOMBAIRES

et la chiropratique

