

## Communiqué de presse

### **Le conseil du chiro : le mal de dos vient souvent d'ailleurs... Abdominaux relâchés et articulations défectueuses accroissent les risques**

**Berne, 13 mars 2018 – Les maux de dos n'ont pas pour cause première une défaillance de la musculature dorsale. Souvent, ce sont des muscles abdominaux relâchés, des exercices physiques mal exécutés ou une surcharge qui en sont à l'origine. Adopter une manière correcte de se baisser et de soulever des objets, et fortifier ses abdominaux, peuvent réduire sensiblement le risque de douleurs dorsales.**

Selon les données de l'Office fédéral de la santé publique, dans les pays occidentaux, environ 80% des adultes souffrent de douleurs dorsales une ou plusieurs fois au cours de leur vie. Et 85% de ces douleurs sont non spécifiques, c'est-à-dire qu'elles ne sont ni liées à une affection particulière, ni attribuables à une cause précise. L'expérience des chiropraticiennes et chiropraticiens de Suisse le confirme. C'est à tort que les personnes concernées ou les praticiens non spécialisés attribuent ces maux à une faiblesse de la musculature dorsale. Chez beaucoup de gens, il faut chercher la cause première de l'autre côté du corps : c'est la musculature abdominale qui est trop relâchée. On constate aussi souvent un relâchement des muscles fessiers. Ces défaillances ont pour conséquence de solliciter plus intensivement les muscles du dos et des hanches, ce qui favorise de mauvaises postures, pouvant provoquer à terme des douleurs dorsales.

#### **Une clé importante : la coordination des muscles dorsaux**

Des muscles dorsaux mal coordonnés peuvent cependant aussi être en cause. Ce problème peut découler d'un blocage au niveau de la colonne vertébrale. Celui-ci provoque une perturbation du système nerveux, qui engendre en réaction une tension et une contraction de fibres nerveuses locales. Le cours normal du mouvement s'en trouve altéré. La force appliquée à certains endroits de l'articulation augmente, générant une excitation locale qui dégénère en inflammation. Ce que le patient ressent comme douleur peut être une telle inflammation, ou alors la contracture même des petits muscles impliqués.

#### **Remédier aux dysfonctionnements articulaires**

Le traitement chiropratique, par ses manipulations spécifiques, ciblées et précises, permet de corriger le dysfonctionnement de l'articulation touchée. On calme ainsi localement le système nerveux, et la tension du muscle contracté décroît. Souvent, il faut aussi irriguer ce muscle contracté, c'est-à-dire le réalimenter – pour simplifier – en glucose et en oxygène sanguins, afin d'éliminer la contracture et la douleur qui en résulte. Une *trigger points*-thérapie, massage spécifique des nœuds, bandes ou points indurés des fibres musculaires, constitue dans ce cas un appoint appréciable.

#### **Mouvements déficients**

Des mouvements exécutés de manière inappropriée, par exemple en se baissant ou en soulevant des objets, se traduisent par une sollicitation excessive de la colonne vertébrale. À la longue, cette

surcharge répétée peut provoquer des dommages structurels de la colonne. Le cartilage articulaire s'use sous l'effet de l'inflammation, ce qui conduit à l'arthrose et aggrave les douleurs dorsales. Des disques intervertébraux endommagés (hernie discale) accélèrent le processus de l'arthrose.

**Prévention : des règles simples**

- Se pencher correctement
- Soulever correctement les objets d'un certain poids
- Éviter les surcharges (sports de pointe, entraînements trop intensifs, phases de repos insuffisantes)
- Renforcer la musculature abdominale, diversifier les mouvements
- Se nourrir sainement (un apport suffisant de protéines et de vitamine C renforce la constitution des disques intervertébraux)

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales.

La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.

**Questions:** Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, tél. mobile 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)