

LE MAL DE DOS

mal du siècle

Souvent qualifié de mal du siècle, le mal de dos est un problème complexe, sociale et dont les causes sont souvent multiples.

Voici une liste de causes pouvant générer un mal de dos, parfois en s'associant entre elles.

Les causes reliées à l'hygiène de vie

- Sédentarité
- Tabagisme
- Surpoids

Les causes physiques

- Mauvaise posture
- Mauvaise exécution de mouvements
- Manipulation de charges lourdes
- Accidents
- Vibrations
- Milieu de travail non ergonomique
- L'arthrose
- La hernie discale

Les causes physiologiques

- Problèmes organiques
- Changements hormonaux
- Blocages vertébraux
- Mauvaise vision
- Adhérences

Les causes anatomiques

- Jambe courte
- Les dents
- Scoliose
- Déséquilibres musculaires

Les causes émotionnelle

- Stress

Les autres causes.



LES CAUSES RELIEES A L'HYGIENE DE VIE

La sédentarité

La sédentarité est associée à de nombreux problèmes de santé (obésité, diabète, etc.). Le dos, le corps et l'esprit ont besoin d'un minimum d'activité physique pour bien fonctionner. Bref, pour être en bonne santé, il faut bouger un minimum d'une heure et demi par semaine.

Le tabagisme

En plus d'être relié aux problèmes pulmonaires (dont le cancer), le tabac est l'un des plus grands ennemis du dos. Les produits chimiques et toxiques contenus dans la cigarette n'arrête pas son travail de destruction aux poumons. Deux recherches ont démontré que les gens qui fument beaucoup ont une colonne vertébrale et des organes moins mobiles. D'autre part, lorsque les toxines sont en excès, elles vont se loger dans les muscles et notamment dans le dos.

Le surpoids

Il est principalement relié à l'hygiène de vie, même si d'autres facteurs (génétique, entre autres) peuvent l'expliquer en partie. En plus de son impact négatif sur la mécanique du dos, un surpoids occasionne une contrainte supplémentaire à tout l'organisme et au cœur en particulier.

Il est bien connu que l'obésité augmente de beaucoup les risques de souffrir de problèmes cardiovasculaires et de diabète. Il est moins connu cependant que l'obésité est un facteur prédisposant à l'arthrose, vu la surcharge imposée aux articulations. Les genoux, les hanches et le dos sont particulièrement affectés. Comme si ce n'était pas assez, l'obésité est aussi associée à une plus grande inflammation des tissus, qui peut causer des problèmes de dos.



Une perte de surplus de poids entraîne souvent une meilleure mobilité de la colonne vertébrale, du thorax, du bassin, des hanches et des genoux, et ce, de façon spectaculaire.

LES CAUSES PHYSIQUES

Une mauvaise posture

Rares sont les personnes, de nos jours, qui ont une bonne posture. Avec notre mode de vie actuel, la mauvaise posture est l'une des causes principales des problèmes de dos.



Un seul faux mouvement comme sortir un pneu d'un coffre de voiture ou ramasser un stylo tombé par terre, suffit parfois à déclencher un mal ou un blocage du dos. C'est le déclencheur, mais la bombe est ailleurs.

Les gestes répétitifs sont très souvent en causes chez les travailleurs manuels. De la même façon la manipulation des charges lourdes par un organisme affaibli musculairement et énergétiquement est une source de mal de dos.

Les accidents, s'il ne laisse apparemment de causes organiques ou physiques évidentes pour la médecine occidentale, laisse souvent des causes structurelles ou énergétiques qui sont dans le domaine de compétences des ostéopathes ou des acupuncteurs.

L'exposition à des vibrations pose des risques pour le dos de façon plus importante que la mauvaise position. A la longue les vibrations peuvent causer des dommages dans les disques intervertébraux.

Parmi les plus à risque, on retrouve en premier lieu les pilotes d'hélicoptère, suivis des camionneurs et des personnes conduisant leur voiture pendant de longues heures, la voiture étant l'une des principales sources de vibrations dans notre société. La position assise, les vibrations continues, le pied droit toujours en alerte sur la pédale et le stress de la conduite automobile forment un beau cocktail de tensions potentielles dans le dos. Peut-être avez-vous déjà ressenti une tension dans le cou, le bas du dos ou encore le fameux point dans la fesse, lors d'un trajet de deux heures en voiture? Si oui, sachez que ces symptômes sont fréquents.

Un milieu de travail non ergonomique

Avoir un milieu de travail ergonomique est primordial pour le dos. Il doit nous permettre de réaliser nos tâches dans le confort tout en étant efficace dans nos mouvements. Vous pouvez avoir le dos le plus en forme du monde et les mouvements les plus fluides, il reste qu'un lieu de travail mal adapté à votre posture et à vos mouvements peut à la longue vous occasionner des problèmes de dos.

Plusieurs études font ressortir des liens de causalité entre les problèmes de dos et le travail en position assise ou debout. Par exemple, un poste de travail mal ajusté (ce qui est très fréquent), une surface de travail trop basse (pour un cuisinier ou un garagiste par exemple), ou un appareil de manutention impliquant la manipulation de charges trop loin du corps peuvent tous être néfastes pour le dos.

- La colonne vertébrale est constituée de 24 vertèbres empilées les unes sur les autres et reliées entre elles par un disque intervertébrale. deux causes sont fréquemment rencontrées chez les patients :

L'arthrose

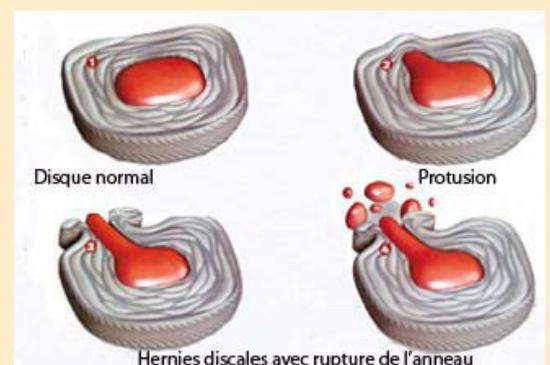
L'arthrose se définit par une dégénérescence du cartilage ; au cours de son évolution toutes les structures de l'articulation vont être atteintes. L'arthrose, est susceptible d'entraîner des douleurs au mouvement. Il s'agit donc d'une maladie davantage d'ordre mécanique par rapport à l'arthrite. Elle est due à une altération du cartilage qui va peu à peu s'user et disparaître en laissant les os les uns au contact des autres sans protection ni zone tampon. Cette affection chronique et dégénérative des articulations, peut toucher les vertèbres, et en particulier les cervicales et les lombaires.



A noter que l'arthrose n'est pas une fatalité, mais tient en grande partie au mode de vie occidental et à son alimentation acidifiante qui puise dans les os afin de garder l'équilibre acido-basique.

La hernie discale

Souvent observée chez les travailleurs manuels de 30 à 50 ans ou chez les personnes manquant d'entraînement physique, la hernie discale lombaire est l'une des causes fréquentes de la lombosciatique. Il s'agit d'un syndrome dû à une compression des racines nerveuses et de la moelle épinière causée par la hernie discale. Nous la voyons apparaître chez des personnes de plus en plus jeune. Encore un effet de notre mode de vie occidental.



LES CAUSES PHYSIOLOGIQUES

Les problèmes organiques

Un mal de dos peut être associé à un problème dans un organe de trois façons.

Premièrement, un organe en souffrance peut donner une douleur au dos, à l'abdomen, au thorax ou au bassin, dans une zone habituellement assez semblable chez tout le monde. Ces endroits sont des points d'acupuncture qui sont en relation directe avec les organes. Ils signalent une souffrance de ceux-ci qui peut-être énergétique ou physiologique (fonctionnement du corps).

Deuxièmement, chacun des organes est relié de façon nerveuse à une zone de la colonne vertébrale. L'irritation chronique d'un organe peut occasionner une modification du signal nerveux dans la zone correspondante de la colonne. Prenons l'exemple de l'estomac. Les nerfs de cet organe proviennent des vertèbres situées entre vos omoplates (les vertèbres T5 à T9, pour être plus précis) et de la base du crâne. Un problème de reflux gastrique chronique peut ainsi causer chez certaines personnes une douleur entre les omoplates (particulièrement à gauche). Il est intéressant de savoir que la relation inverse existe aussi. Ainsi, un blocage vertébral entre les omoplates peut amener à la longue un problème de fonctionnement de l'estomac.

Troisièmement, un problème organique peut avoir des répercussions mécaniques sur le dos. Il faut savoir que les organes ne sont pas suspendus comme par magie dans notre corps. En réalité, ils sont tous directement ou indirectement attachés à la colonne vertébrale, au thorax, au bassin et au crâne.

Une tension dans un organe peut engendrer mécaniquement des tensions dans le dos. Par exemple, une personne qui fait une pneumonie peut avoir des douleurs au thorax et dans les vertèbres dorsales (les poumons sont directement sous les côtes). Des intestins fragiles, avec des ballonnements importants, peuvent engendrer des tensions dans le bas du dos (les intestins s'attachent au bas du dos). Finalement, une tension à l'œsophage peut causer des tensions entre les omoplates.

Les changements hormonaux

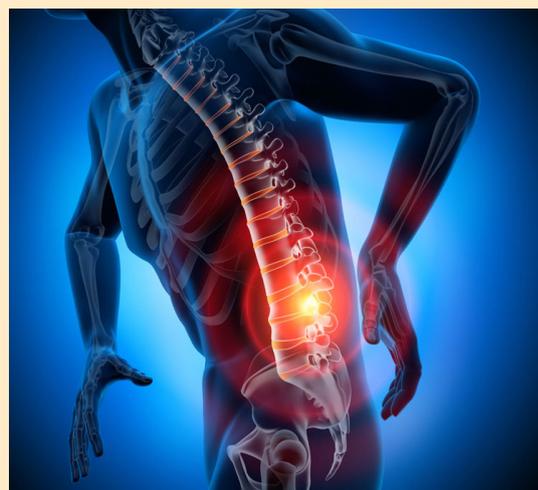
Le système hormonal sécrète des hormones qui régulent la croissance, le développement et la reproduction. Pour maintenir l'équilibre du corps, il fonctionne conjointement avec le système nerveux et le système immunitaire. En cas de changements hormonaux, une foule de symptômes peuvent être observés, dont des tensions ou douleurs au dos.

Quelques exemples :

- Syndrome prémenstruel : douleurs au bas du dos et au bassin.
- Préménopause et ménopause : raideurs musculaires ou douleurs au dos.
- Adolescence : raideurs musculaires ou douleurs au dos.

Les blocages vertébraux

Si toutes les douleurs au dos ne sont pas reliées à un blocage vertébral, un mal de dos peut bel et bien être causé par un blocage entre deux ou plusieurs vertèbres, au niveau des côtes, du bassin (sacraliaques et pubis) ou du sternum. De façon plus générale, on peut retrouver des blocages dans toutes les articulations du corps, des orteils à la mâchoire, en passant par les genoux ou les hanches. Tous ces blocages gênent les mouvements du corps et ont un impact indirect sur le dos.





Le blocage peut lui-même avoir plusieurs causes (faux mouvement, mauvaise posture, accident, déséquilibre musculaire, problème organique, etc.).

Une mauvaise vision

La posture et le confort du dos peuvent être affectés par une mauvaise vision ou des lunettes (ou verres de contact) mal ajustées. L'exemple le plus courant est celui du travail à l'ordinateur. Après quelques heures passées devant un ordinateur (portable), vous avez la sensation d'avoir la tête projetée vers l'avant et le dos voûté lorsque vos yeux sont fatigués.

Si votre vision est affectée, cette mauvaise posture peut empirer et s'installer presque en permanence, ce qui n'est pas une bonne nouvelle pour votre dos. La presbytie (la difficulté à voir de près) est particulièrement problématique. Les tensions qui en résultent peuvent se retrouver partout dans le dos, mais particulièrement à la base du crâne. Finalement, les verres à foyer progressif amènent les yeux et le cou à travailler d'une façon qui ne respecte pas les mouvements normaux du corps (ordinateur de bureau). Les yeux ne bougent pas naturellement, ce qui cause encore plus de tensions dans le cou et même dans les muscles du crâne et du visage.

Les adhérences

Le phénomène d'adhérence est dû à l'inflammation, qui modifie les tissus. Une adhérence est une zone où des couches de tissus sont collées ensemble, ce qui les empêche de bien glisser l'une par rapport à l'autre.

De façon involontaire, le corps a tendance à se replier sur une zone adhérente, ce qui crée un déséquilibre dans la posture. Conséquemment, le dos est affecté. Par exemple, dans le cas d'une adhérence située du côté droit du ventre (une cicatrice d'appendicite, par exemple), on observera souvent que la personne se replie sur son côté droit. Elle aura beau renforcer tous les muscles du dos pour se redresser, si l'adhérence demeure, sa posture en sera toujours affectée. Il y a deux types d'adhérences : les cicatrices et les adhérences-internes.

Toutes les cicatrices ne sont pas adhérentes, mais lorsqu'il y a une inflammation importante associée à la cicatrisation, elles peuvent le devenir.

Les adhérences internes

Le même phénomène de tissus se collant ensemble peut se produire sans aucune coupure extérieure. Une inflammation chronique interne en est souvent la cause et peut toucher diverses zones. Par exemple, une adhérence du gros intestin peut résulter d'une maladie inflammatoire (maladie de Crohn ou maladie coeliaque), des adhérences de la plèvre (enveloppe des poumons), des poumons et du thorax peuvent être présentes après une pneumonie ou des bronchites chroniques, et des infections urinaires à répétition peuvent causer des adhérences dans la zone de la vessie et du pubis. Plusieurs personnes ont des adhérences internes sans le savoir. Cela n'est pas sans répercussion pour le dos, car comme nous l'avons vu, toute adhérence peut modifier la posture et les mouvements du corps.

LES CAUSES ANATOMIQUES

La jambe courte

On estime que de 4 à 12% des gens ont une jambe plus courte que l'autre. Cette inégalité crée un déséquilibre dans la posture, ce qui pousse le corps à fournir un travail supplémentaire pour compenser et demeurer droit. Cette situation ne cause pas nécessairement un mal de dos, mais plus la différence entre les deux jambes est grande, plus le risque d'avoir un jour un problème de dos est élevé.

Une jambe courte est souvent consécutive à une fracture du membre inférieur avant ou pendant la période de croissance. Selon l'endroit de la fracture (tibia, fibula ou fémur), un os peut rester plus court que celui de l'autre côté. La jambe courte peut aussi être due à une mauvaise posture prolongée ou à la pratique intense d'un sport asymétrique (tennis, escrime, saut en hauteur, etc.).

Ce décalage peut aussi se créer au cours de la vie, suite à la destruction d'une articulation par l'arthrose, un excès de cortisone ou un accident.

À partir de 2 cm de différence, on considère généralement que la posture est affectée de manière significative.

À partir de 5 cm de différence, on juge le problème sévère. Certaines études considèrent qu'une différence de 0,5 à 1 cm est suffisante pour augmenter l'incidence des problèmes de dos.

Les dents

Les dents sont des sources de problèmes à plusieurs niveaux. Elles sont aussi en relation avec des organes. Une occlusion dentaire mal faite peut générer un décalage de hauteur sur une jambe, ce qui nous ramène au problème de la jambe courte.

La scoliose

Une scoliose est une courbure formant un "S" dans le dos lorsqu'il est observé de l'arrière. Plus fréquemment retrouvée chez les femmes et se développant souvent à l'adolescence, elle peut, lorsqu'elle est sévère, nécessiter une opération (la pose de tiges le long de la colonne) ou le port d'un corset correcteur. La scoliose est parfois associée à une jambe courte.



Comme cette dernière, la scoliose ne cause pas nécessairement de maux de dos, mais plus elle est sévère, plus le risque de douleur est élevé, puisque le corps doit compenser et que les mouvements du dos sont limités.

Il y a deux types de scolioses; la scoliose structurale (ou vraie scoliose) est causée par une déformation des vertèbres. L'attitude scoliotique, elle, est due à des déséquilibres dans les muscles profonds de la colonne et se corrige bien par les exercices.

Les déséquilibres musculaires

On entend souvent dire qu'un problème de dos est relié à une faiblesse musculaire, ce qui est parfois vrai. En même temps, encore plus que la force ou l'endurance musculaire, l'équilibre musculaire doit être considéré comme essentiel au bon fonctionnement du dos. Autrement dit, mieux vaut une force moyenne égale des deux côtés du corps qu'une très grande force du côté droit et une force moyenne du côté gauche. Ultimement, on recherche un équilibre du corps dans les trois dimensions. Cet équilibre est associé à une bonne posture.

Si vous faites des mouvements asymétriques de façon répétée (sports de raquette, lancers, tir à l'arc, etc.), vous favorisez à la longue l'apparition de déséquilibres musculaires. Des chercheurs ont mesuré par exemple une différence dans la longueur des os et le volume musculaire entre les deux bras des joueurs de tennis.

Plus important encore, le gainage musculaire (muscles profonds) est plus fondamental dans les douleurs de dos que la musculature superficielle. Ceci nécessite un travail particulier avec un spécialiste.

LA CAUSE EMOTIONNELLE

Le stress

Le stress a un impact direct sur toutes les parties du corps, dont le dos. Il peut être d'origine physique (effort physique, chaleur ou froid intense, accident, etc.) ou émotionnelle (sensation de perte de contrôle face à une situation, nouveauté d'une situation, etc.). Face à un stress, les systèmes de régulation du corps se mobilisent : le système hormonal enclenche une réaction en chaîne et le système nerveux alerté se met en mode sympathique (avec la fameuse adrénaline).



En situation de stress, même émotionnel, le tonus musculaire (surtout celui des muscles profonds) augmente. Cela crée une tension dans le dos qui peut être associée à des inconforts ou à des douleurs.

L'augmentation du tonus des muscles profonds peut aussi causer un ou des blocages entre les vertèbres, les empêchant de bouger librement. Les blocages peuvent également se retrouver au niveau du thorax (une côte bloquée est habituellement particulièrement douloureuse) ou au bassin.

Si le stress est répété, le problème peut devenir chronique. La colonne abritant la moelle épinière, elle est indissociable du système nerveux et les conséquences pour le dos sont multiples. Dans le cas d'un stress émotionnel chronique, nous observons une ou des zones qui deviennent rigides et très peu mobiles. Le dos perd alors de sa capacité de mouvement, les muscles sont tendus et d'autres problèmes peuvent être observés (problèmes digestifs, fatigue, problèmes de mémoire, gain de poids, augmentation de la tension artérielle, etc.).

Dans le cas, par exemple, d'un stress intense vécu au travail avec un risque élevé de perdre son emploi, une personne peut avoir un torticolis en se levant un matin (le cou est son terrain fragile).

Une autre va ressentir son fameux point entre les omoplates à droite (son terrain fragile se trouve dans les dorsales moyennes). Une autre va sentir une raideur dans le bas du dos qui l'empêche de faire ses activités normalement (son terrain fragile se trouve dans les lombaires). Une dernière, finalement, n'aura aucune tension dans le dos. Chacun sa réponse face au stress.

LES AUTRES CAUSES POSSIBLES

• les médicaments chimiques.

Lorsque les émonctoires classiques (foie et reins) n'arrivent pas à éliminer la chimie en trop grande quantité (médicament, pollution des aliments avec nitrate, etc.), ceux-ci, saturés, vont stocker les toxines au niveau des tissus musculaires. Le psoas (appelé muscle poubelle) est en particulier concerné. Il s'attache sur les vertèbres lombaires et descend sur la face interne de la jambe. Cela donne souvent une amélioration de la douleur en se penchant en avant.

Le contour interne de l'omoplate et les muscles du cou sont aussi concernés, d'où des torticolis ou des problèmes d'épaule qui reviennent fréquemment.

La chimiothérapie et la radiothérapie, dans leurs effets secondaires peuvent générer des douleurs importantes dans le dos (et dans d'autres endroits du corps). La chimiothérapie a une relation avec la moelle qui est en relation avec les reins dans le contexte de la médecine chinoise. Les reins sont en relation avec les lombes et le méridien de Vessie associé aux Reins couvre le dos.

La diététique

Vos intestins sont en relation avec la nature des aliments que vous mangez, et vos problèmes d'intestins peuvent avoir des conséquences sur le bas du dos, là où s'accroche vos intestins. La médecine chinoise y recense les points Shu du dos de gros intestin au niveau de la 5e vertèbre lombaire et du sacrum pour l'intestin grêle.

D'autre part, toutes nourritures acidifiante pour l'organisme (viandes, sucres, produits laitiers) favorisent les douleurs.

Mentionnons également les éléments suivants comme potentiellement problématiques pour le dos :

- le port d'un appareil orthodontique ;
- le port de chaussures mal adaptées ou les talons aiguilles ;
- le port de sacs lourds ou mal adaptés ;
- les infections ou les maladies ;
- les règles ou la gestation ;
- les malformations congénitales.

RÉSUMÉ

Le mal de dos n'a ni une cause ni une solution unique. Il faut tenir compte de la globalité de la personne et de la complexité des interrelations entre tous ses systèmes. Un thérapeute vous apportera évidemment de l'aide dans les situations de crise comme entre les crises, mais vous avez une responsabilité dans la cause comme dans la solution.

Il est aussi important de comprendre que peu importe la cause du problème, les muscles du dos, les nerfs et la colonne vertébrale sont impliqués. L'idéal est donc de cibler la ou les causes du problème et de faire des exercices appropriés.

Si vous menez une vie active, que vous gérez bien le stress, que vous prenez le temps de vous détendre et que vous marchez, dansez et maintenez une bonne posture, vous détenez fort probablement une bonne partie de la solution. Toutefois, avec notre mode de vie actuel, il devient de plus en plus important de faire un enchaînement d'exercices pour le dos régulièrement afin de le garder en santé.



Mal de dos et médecine chinoise

Si les éléments cités ci-dessus sont pris en considération, la médecine chinoise traite en premier lieu les syndromes de déséquilibre pouvant générer les douleurs.

Cette médecine raisonne en terme de relation externe (les organes ne sont pas touchés, mais les muscles et la peau sont concernés) ou de relation interne (les organes sont concernés). Elle évalue la quantité d'énergie Vitale et Perverse (nocive) dans l'organisme du patient et fera un bilan selon ses références médicales habituelles (ce n'est pas l'objet de cet article).

Par exemple, dans le cas d'une lombalgie, voici 3 syndromes parmi les plus courants :

Modalités	Froid-Humidité	Stase de Qi et Sang	Vide de Rein
Lombalgies	Aiguës ou chronique	Aiguës ou chronique	Chronique
Douleurs	Aggravées le matin, intense	intense et en coup de couteau	Sourdes, par accès
Amélioration	Mobilisation douce, application de chaleur, en mouvement	Mobilisation douce	par le repos
Aggravation	temps froid-humide, au repos	avec la fatigue, debout ou assis	avec la fatigue et les rapports sexuels
Caractéristiques	rigidité des muscles du dos, sensation de lourdeur, gonflement	impossibilité de se pencher en avant ou en arrière, de se tourner au niveau de ceinture	Si vide de yang du rein légère sensation de froid améliorée par la chaleur
Technique	Disperser dans l'aiguë, harmoniser dans le Chronique	Disperser dans l'aiguë, Harmoniser dans le Chronique + moxa, Sauf si signes chaleur	Tonification + moxa si vide de yang

Citons encore dans les syndromes quelques exemples :

- Vide de l'essence (Jing) des Reins,
- Vide de Yin des Reins,
- Vide de Yang des Reins,
- Stagnation de Qi et stase de Sang d'origine traumatique,
- Humidité chaleur.

Alain DUBOIS

Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 04 93 69 55 57 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming