

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.centreosteopathie.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 02 660 01 41

Web : www.centreosteopathie.be

Centre d'Ostéopathie et de Nutrithérapie



François Wilkin, D.O.
Ostéopathe
Clos des Acacias,5
1150 Woluwé-St-Pierre
Belgique



Fiche santé n°5 ©

Le Lumbago

- **Qu'est ce que c'est ?**
- **Comment se produit-il ?**
- **Comment fonctionne notre colonne ?**
- **Traitement ?**

François Wilkin, D.O.
Ostéopathe

Centre d'Ostéopathie et de
Nutrithérapie

Clos des Acacias,5

1150 Woluwé-St-Pierre

*La marche, l'exercice et la
respiration*

↓

Le lumbago est une douleur lombaire aiguë survenant le plus souvent lors d'un effort important

Comment ça fonctionne...

Notre colonne lombaire peut supporter de gros efforts mécaniques mais pas à n'importe quel prix !

Le saviez-vous ?

Le lumbago survient quand :

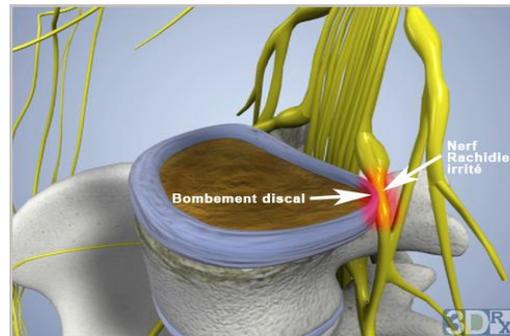
Traitements : voir annexe

- * la colonne est encore raide le matin et qu'elle doit supporter un effort même restreint
- * l'équilibre musculaire dos-abdos n'est pas maximal
- * le travail mécanique demandé est trop important et soudain
- * la position adoptée pour effectuer un effort n'est pas adaptée
- * les charges portées le sont trop loin du corps
- * l'effort demandé se fait de façon trop intensive sur une mécanique non entraînée
- * notre corps est fatigué et inapte à l'effort
- * une pathologie grave sous-jacente

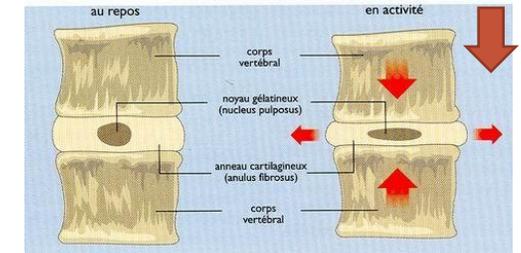
Explication physiologique du lumbago

Notre colonne lombaire est constituée de 5 vertèbres toutes séparées par un disque intervertébral. Celui-ci joue le rôle d'amortisseur et de rotule permettant à nos vertèbres de bouger selon des directions diverses. Pour accompagner ces mouvements nos articulations postérieures servent de guides mécaniques. Un port de charges trop important peut engendrer une compression pathologique du disque intervertébral et générer le lumbago. Notre corps se protège alors contre une atteinte de la substance noble (moelle épinière) et réagit en se contractant très fort. La douleur est très importante. Autre mécanisme : le même mauvais mouvement peut engendrer une « entorse » vertébrale. Mécanisme de dérapage articulaire similaire à celui de l'entorse de cheville. La même réaction de protection du corps est présente mais le disque intervertébral n'est pas impacté.

**Vous pouvez voir cette compression d'une racine nerveuse qui induit des douleurs neurogènes parfois importantes (sciatique).*



Visualisez la déformation du disque intervertébral à la pression verticale



Le disque intervertébral se déforme de façon globale et symétrique quand la pression est verticale. Si le mouvement forcé* se fait en flexion du tronc avec une rotation de celui-ci le disque intervertébral se déforme plus vers un côté et permet au noyau pulpeux de se propulser contre une structure neurologique.

Tisane du jour !

Cassis-Ortie-Prêle

À la fois anti-inflammatoire et reminéralisante !

Tisane reminéralisante

Mélangez

30 g de feuilles de cassis (robes nigrum)

30 g de fleurs d'orties (urtica dioica) et

40 g de prêle (equisetum arvense)

1 cuillerée à soupe de ce

mélange dans une tasse

Versez dessus de l'eau frémissante

Laissez infuser 10 à 15 minutes

Filtrez et buvez une tasse 1 à 2