



**STOP MAL AU DOS:
Ne Plus Avoir
Mal Au Dos
En 7 Jours**

Daniela Vannuchi

Experte en Biokinétiques (C.S.C.S)

Table des matières

CONNAITRE SON DOS	7
MAL DE DOS AIGU	7
MAL DE DOS CHRONIQUE	7
MÉNAGER SON DOS	8
CAUSES FRÉQUENTES DE DORSALGIE	8
RECOURS AUX SPÉCIALISTES	8
UNE VIE EXEMPTÉ DE DOULEUR	9
STRUCTURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE	10
FONCTION:	11
RÉGIONS:	11
COURBURES	12
UNE SUSPENSION NATURELLE	13
COURBURES EXCESSIVES	13
ARTICULATIONS ET LIGAMENTS	13
STRUCTURE DES VERTÈBRES	14
ARTICULATIONS POSTÉRIEURES	15
DISQUES INTERVERTÉBRAUX	15
LIGAMENTS	16
MUSCLES ET COLONNE VERTÉBRALE	16
MUSCLES DU DOS	17
MUSCLES ABDOMINAUX	18
LIBERTÉ DE MOUVEMENT	18
MOELLE ÉPINIÈRE	19
ANATOMIE DE LA MOELLE ÉPINIÈRE	20
NERFS RACHIDIENS	21
QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?	22
ANTALGIQUES NATURELS	23
BARRIÈRES BIOCHIMIQUES ANTIDOULEUR	23
CAUSES	24
CAUSES CHRONIQUES DU MAL DE DOS AIGU	25
CAUSES MÉCANIQUES DE LA CRISE DE MAL DE DOS	25
SOULÈVEMENT DES CHARGES	26

EXCÈS SPORTIFS	26
SOLUTION POUR SOIGNER LE MAL AU DOS AIGU EN 7 JOURS	27
ÉTIREMENT	27
MASSAGE:.....	28
En plus des deux exercices, vous pouvez réduire vos maux de dos avec:.....	28
FROID ET CHAUD.....	28
DISPOSITIFS DE MAINTIEN	29
APPAREILS DE MASSAGE	29
CRÈMES ET SUBSTANCES EN ATOMISEUR	29
LES SUBSTANCES PHARMACEUTIQUES.....	30
CAUSES MUSCULAIRES	31
MANQUE D'EXERCICE.....	32
POSTURE INCORRECTE	32
DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE	33
FAIBLESSE DES MUSCLES ABDOMINAUX.....	33
SOLUTION POUR SOIGNER LE MAL AU DOS CHRONIQUE	35
ÉTIREMENT	35
RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....	35
MASSAGE:.....	36
LA CLE DU PROBLÈME : UNE POSTURE CORRECTE	37
MAUVAISES POSTURES.....	38
RECONNAITRE UNE POSTURE CORRECTE.....	39
AMÉLIORATION DE LA POSTURE	39
PRÉPARATION.....	39
PIEDS	40
HANCHES	40
POITRINE	40
COU ET TÊTE	40
POSITION ASSISE	41
ANGLE CORRECT	41
POSITION ASSISE CORRECTE.....	42
À ÉVITER.....	43
AU BUREAU	44

CONSEILS GÉNÉRAUX	44
MOBILIER ET POSITION	44
SOULÈVEMENT D'UNE CHARGE.....	46
MAUVAISES POSITIONS DE SOULÈVEMENT.....	46
SOULÈVEMENT SANS DANGER EN QUATRE POINTS.....	46
RÉGIME ALIMENTAIRE.....	47
PERTE DE POIDS	48
POUR UNE ALIMENTATION SAINES.....	49
RELAXATION ET SOMMEIL	50
SOMMEIL	51
CHOIX D'UN LIT	51
ARTHROSE	53
POUR RETARDER L'APPARITION DE L'ARTHROSE.....	55
OSTÉOPOROSE.....	55
PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE	56
SCIATIQUE.....	57
CAUSES ET SYMPTÔMES.....	57
À FAIRE ETA NE PAS FAIRE EN CAS DE CRISE.....	58
À faire	58
À ne pas faire	59
PHYSIOTHÉRAPIE.....	60
OSTEOPATHIE.....	61
CHIROPRAxie.....	61
ACUPUNCTURE ET ACUPRESSION, OU SHIATSU.....	62
METHODE ALEXANDER	63
MÉDECINE ET CHIRURGIE.....	63

Introduction

Les problèmes de dos sont un mal récurrent de notre société : la station assise ou debout prolongée à l'excès, une mauvaise position dans le travail ou encore stress sont autant de causes de dorsalgies.

En outre, la colonne vertébrale, structure constituée d'une longue série d'os court - les vertèbres - eux-mêmes séparés par des disques intervertébraux, est constamment sollicitée. Il n'est donc guère étonnant, malgré sa souplesse et sa robustesse, qu'elle puisse parfois être le siège de dysfonctionnements plus ou moins importants et douloureux.

Ces affections peuvent toucher des sujets de tous âges - même les enfants, s'ils sont amenés, notamment, à porter des cartables trop lourds - et menant des activités de toutes sortes.

Voilà pourquoi j'ai décidé de rédiger cet ouvrage qui vous aidera non seulement à comprendre d'où vient ce mal, mais aussi vous proposera une solution simple à suivre vous permettant de vous débarrasser de vos maux de dos en 7 jours.

Je vous présente des conseils découverts tout au long de ma carrière, mais je vous recommande de consulter un médecin avant de suivre les recommandations faites dans cet ouvrage.



Je vous souhaite un bon rétablissement, n'hésitez à me contacter si vous avez des questions.



Daniela Vannuchi

Experte en Biokinétiques (C.S.C.S)

CONNAITRE SON DOS

Comprendre le mode de fonctionnement de son dos et en connaître les points



faibles, c'est déjà faire la moitié du chemin sur la voie de la prévention des dorsalgies.

Le premier chapitre de cet ouvrage vous fera découvrir le complexe système d'os, d'articulations, de muscles et de ligaments qui fait de la colonne vertébrale un dispositif à la fois performant et

délicat.

MAL DE DOS AIGU

Lors d'une première atteinte, la récupération est d'autant plus rapide que l'on adopte d'emblée les mesures adéquates.

Le deuxième chapitre traite de ce qu'il convient de faire si vous ressentez subitement un violent mal de dos, des mesures d'urgence à prendre pour éviter que la situation n'empire, des cas qui requièrent une intervention médicale, et des positions et exercices propres à soulager la douleur.

MAL DE DOS CHRONIQUE



Dans la majorité des cas, le mal de dos est un problème récurrent.

Le troisième chapitre s'adresse à ceux qui souffrent de manière chronique et indique des mouvements propres à soulager la douleur sourde et lancinante, à renforcer les muscles du dos et de l'abdomen afin de prévenir les crises. Il présente également des astuces et des stratégies pour échapper au mal de dos chronique.

MÉNAGER SON DOS

La colonne vertébrale étant une structure vulnérable et très sollicitée, tout le monde est exposé au risque de souffrir du dos, à n'importe quel âge.

Dans le quatrième chapitre, vous apprendrez à éviter les traumatismes ou à ne pas aggraver une situation déjà installée, de façon à améliorer votre qualité de vie : vous découvrirez comment corriger éventuellement votre posture et réduire les tensions, comment vous installer à votre poste de travail ou sur une chaise, de façon à minimiser les risques.

CAUSES FRÉQUENTES DE DORSALGIE

Les traumatismes ne sont pas les seuls responsables du mal de dos, qui peut être également provoqué par certaines situations ou affections spécifiques. Le cinquième chapitre aborde quelques maladies - telles que l'arthrose et l'ostéoporose, qui atteignent la femme après la ménopause -, en indiquant comment les éviter.

RECOURS AUX SPÉCIALISTES

Le dernier chapitre, enfin, dresse la liste des professions de santé concernées par le mal de dos - du kinésithérapeute aux divers praticiens de médecines douces - et vous renseigne sur les choix à faire en fonction des circonstances, étant entendu que cet ouvrage se limite au rôle de guide et n'entend nullement se substituer au corps médical. En cas de doute ou de douleur aiguë persistant plus de 48 heures, il est impératif de consulter un médecin.



UNE VIE EXEMPTÉ DE DOULEUR

Vous améliorerez notablement votre qualité de vie en suivant les conseils préventifs ou curatifs indiqués dans cet ouvrage, mais le fait de prendre soin de votre dos et de traiter toute manifestation douloureuse dans cette région du corps doit s'intégrer dans une stratégie globale de conservation de votre capital santé ; celle-ci passe par des règles simples d'hygiène de vie : une alimentation équilibrée, la surveillance de votre poids, l'amélioration de votre posture, la pratique régulière d'exercice physique et la lutte contre le stress par la relaxation et la détente sont autant d'armes à opposer au mal de dos.

Suivez donc le programme décrit dans cet ouvrage, mais n'oubliez pas de passer en revue votre mode de vie dans son ensemble si vous voulez réduire durablement le risque de connaître ou de voir s'installer des problèmes de dos.