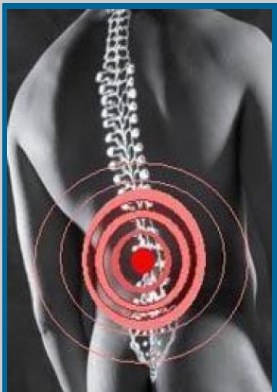




POINTS-CLES DU NUMERO

- Tous les maux de dos ne se ressemblent pas.
- Il existe 7 Types de maux de dos.
- Les différents types de maux de dos peuvent se combiner.
- Chaque type de mal de dos nécessite un traitement qui lui est propre

DANS CE NUMERO:



Les 7 Types de Mal de Dos (partie 1)

« Une amie m'a dit que vous l'aviez bien soulagée de son mal de dos et j'espère que vous pourrez en faire autant pour moi ». C'est ainsi que bon nombre de nouveaux patients s'adressent à moi. Mais est-il juste de penser que tous les « mal de dos » se ressemblent? Ne serait-ce pas un piège illusoire qui mène à de médiocres résultats?

Beaucoup de gens pensent, à tort que, parce qu'ils souffrent des mêmes symptômes que leur ami, collègue de travail ou voisin de pallier, ils doivent souffrir du même problème. Pire encore, de nombreux thérapeutes croient la même chose.

Malheureusement la réalité est toute autre. Même si les symptômes se ressemblent souvent, les problèmes sous-jacent qui les causent peuvent être divers et variés.

Il en est de même pour le mal de dos. Ou devrais-je dire les « mal de dos »!

Trop souvent, l'on nous donne un diagnostic —tel que lombalgie ou lombago— qui nous fait croire que nous avons le même problème que quelqu'un que nous connaissons, alors qu'il n'en est rien.

Au mieux, ces diagnostics qui ne font que décrire les symptômes — « lombalgie » ne veut rien dire d'autre que « mal de dos » en latin — sont inutiles. Au pire, ils induisent le thérapeute en erreur le poussant à ne traiter que les symptômes au lieu de corriger les causes

Mes dix années d'expérience clinique m'ont montré qu'il existait en fait 7 types différents de « mal de dos ». Dans ce numéro, je vous ferai découvrir les 3 premiers types.

[ma classification des maux de dos n'inclut pas les maux causés par des maladies ou pathologies évidentes, tels que cancers ou fractures]

Type No 1 : LE MAL DE DOS MECANIQUE

Le mal de dos mécanique est la forme la plus bénigne des maux de dos. Il touche en général les personnes en bonne santé et est souvent déclenché par un traumatisme physique (chute ou contact en sport) ou par l'accumulation de mouvements répétés ou de mauvaises postures prolongées. Le mal de dos mécanique affecte les tissus « superficiels », comme les muscles et les articulations de la colonne ou du bassin.

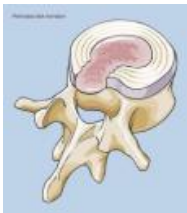
Dans certains cas, comme le lombago, il peut impliquer les tissus du disque (le lombago étant en fait une « foulure » du disque intervertébral). Le mal de dos mécanique est en général assez simple à traiter: quelques séances de chiropratique, d'ostéopathie ou de physiothérapie seront suffisantes à vous remettre sur pieds. Parmi les techniques employées, les manipulations vertébrales sont les plus efficaces.

Le mal de dos mécanique ne laisse en général pas de séquelles. Par contre, si vous avez régulièrement mal au dos (mal de dos périodique ou récurrent) et que la personne qui vous suit répète que ce n'est qu'un mal de dos mécanique, méfiez-vous. Si le problème se répète, c'est qu'il y a une autre cause ou un autre type de mal de dos sous-jacent, et ce même si les symptômes ressemblent au mal de dos mécanique. Comme je vous l'ai dit, le mal de dos mécanique se guérit rapidement et ne doit pas laisser de conséquences.

Le grand problème, c'est qu'un type de mal de dos peut se superposer à un autre. Cela peut amener le thérapeute à se méprendre sur les vraies causes et le meilleur traitement à suivre.

C'est tout là le problème: une personne peut souffrir d'un seul type ou d'une combinaison de types de maux de dos!

Un type de mal de dos peut en cacher un autre!



La clé du succès réside dans l'identification du ou des maux de dos impliqués et dans le traitement spécifique de leurs causes (et pas juste les symptômes).

Type No 2: MAL DE DOS DEGENERATIF

Le mal de dos dégénératif inclut toutes les causes liées à des lésions importantes ou à une dégénérescence des tissus: hernie discale, arthrose, canal lombaire étroit, spondylolisthésis, etc. Les douleurs sont essentiellement provoquées par deux mécanismes. Dans le premier, la dégénérescence des tissus est directement à l'origine des douleurs. L'arthrose en est l'exemple typique. Par contre, il est important de souligner qu'une arthrose n'est pas toujours douloureuse. Ce sont souvent des dysfonctions mécaniques rajoutées, ou d'autres types de mal de dos, qui créent les douleurs.

J'ai en mémoire le cas d'un patient de 72 ans qui avait les trois derniers disques intervertébraux tellement usés que les vertèbres se touchaient presque. De nombreux spécialistes lui avaient dit que rien ne pouvait être fait, si ce n'est de prendre de puissants médicaments antidouleurs, qui ne le soulageaient pas vraiment. Mon examen avait révélé un mal de dos tensionnel superposé au mal de dos dégénératif. Je l'ai donc traité pour son mal de dos tensionnel. En moins de trois mois, il se sentait 80% mieux!

Le second mécanisme douloureux intervient lorsque le tissu lésé irrite ou comprime le tissu nerveux, comme c'est le cas dans l'hernie discale.

Mais « dégénératif » ne veut pas dire que rien ne peut être fait. De nos jours, une combinaison de traitements manuels doux visant à libérer le système nerveux (comme les techniques neuro-méningées ou le Network Spinal Analysis), associés à l'utilisation de produits naturels destinés à stimuler la guérison des tissus permettent d'obtenir d'excellents résultats dans ce type de mal de dos.

Parfois, malheureusement, les lésions sont trop importantes et des injections de cortisone ou une intervention chirurgicale doivent être envisagées.

En Savoir Plus



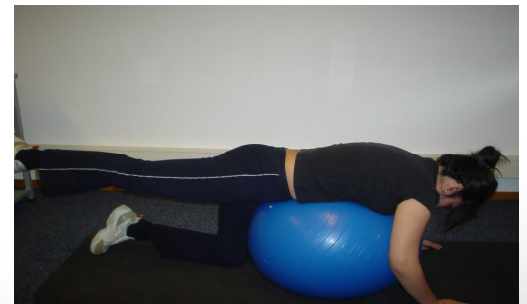
Le Dr. Yannick Pauli est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il se spécialise dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est le fondateur de la Méthode NeuroFit et des « 14 Clés de la Guérison »

Type No 3: MAL DE DOS DE DECONDITIONNEMENT

La colonne vertébrale est très peu stable. Dénudée de sa musculature, elle ne résiste à peine qu'à 9 kilos de charge! C'est pourquoi nous avons besoin d'une musculature de soutien en bonne condition pour protéger notre colonne vertébrale.

Le mal de dos de déconditionnement intervient lorsque la musculature qui stabilise notre colonne vertébrale n'arrive plus à remplir son rôle. La colonne vertébrale est mal soutenue et les charges de la vie quotidienne la mettent à mal. Le décondition-



nement est souvent lié à une mauvaise hygiène de vie, tel que la sédentarité et le manque d'activité physique, les mauvaises postures quotidiennes ou les mouvements répétitifs excessifs.

Le mal de dos de déconditionnement ne répond pas bien à un traitement passif, comme les massages ou les manipulations. Il nécessite une prise en charge active, c'est-à-dire où le patient entreprend des exercices et une activité physique pour se reconditionner. Le thérapeute joue alors un rôle de coach qui prépare un programme et assure le suivi des progrès.

Si vous souffrez de problèmes de dos récurrents ou chroniques, appelez-nous sans tarder au :

021 646 52 38

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 00421 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch