



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 2)

Dans le numéro précédent, je vous expliquais qu'il n'y a pas qu'un seul type de mal de dos, mais bien des types de « mal de dos », et que la clé d'un traitement réussi résidait dans la mise en évidence du ou des types dont la personne souffre et dans la mise en place d'un traitement spécifique au type de mal de dos. Après avoir exploré le mal de dos mécanique, le mal de dos dégénératif et le mal de dos de déconditionnement, découvrons ensemble les 4 types restants.

Type No 4 : LE MAL DE DOS NEUROLOGIQUE

Lorsque nous avons mal au dos, nous avons tendance à penser que c'est un problème de muscle ou d'articulation. Nous ne pensons que rarement au fait que c'est notre système nerveux qui contrôle nos muscles et notre colonne.

Lorsque nous nous blessons, l'inflammation locale déclenche un bombardement d'informations qui voyagent le long de circuits neurologiques appelés « nociception ». Ce sont les voies de la douleur. La douleur est essentielle à court-terme. Elle nous informe que nous sommes blessés et que nous devons faire attention. Mais à long-terme, la douleur est mauvaise.

En général, nous pouvons réduire cette mauvaise transmission d'information en activant d'autres circuits neurologiques associés au mouvement que l'on appelle « méchanoréception ». Ces voies sont liées à la fonction mécanique du corps et sont activées par exemple par les massages ou les manipulations.

Malheureusement, si un circuit de la douleur est activé pendant trop longtemps, il va créer de nouvelles connexions à l'intérieur même du système nerveux.

Ces nouvelles connexions perpétuent la sensation de douleurs, même lorsque la blessure initiale est guérie! Ce sont les mêmes mécanismes que chez les personnes amputées d'un membre qui ont encore la sensation que ce membre leur fait mal. On appelle cela des « douleurs fantômes ».

Le mal de dos neurologique est donc lié à une forme de mémoire neurologique de la douleur, qui a affecté la structure même des circuits neurologiques, et ce jusqu'au cerveau. Une étude a même montré que les personnes souffrant de douleurs chroniques avaient un volume du cerveau diminué.

La prise en charge du mal de dos neurologique doit donc impliquer une prise en charge globale du patient. Les manipulations physiques ne suffisent plus. Il faut littéralement aller ré-entraîner et rééquilibrer le système nerveux et le cerveau.

Type No 5 : LE MAL DE DOS TENSIONNEL

Le mal de dos tensionnel pourrait également être appelé mal de dos de la vie, ou mal de dos émotionnel. Lorsque nous sommes sous stress ou surmenés, nous n'arrivons plus à faire face aux demandes de la vie et ces surcharges s'incrustent dans nos tissus sous forme de tensions qui pénètrent de plus en plus profondément dans les tissus. Tout d'abord dans les muscles (un bon massage fait du bien), puis dans la colonne (un massage ne suffit plus, il faut avoir recours aux manipulations vertébrales). Puis finalement dans le système nerveux. Et c'est là que le problème devient sérieux, car notre système nerveux contrôle nos muscles et notre colonne. S'il est sous tension, il « ordonne » littéralement aux muscles et aux articulations de se contracter de manière chronique.

80% des maux de dos ont une composante de mal de dos tensionnel.



Le Network Spinal Analysis est l'approche la plus efficace pour résoudre le mal de dos tensionnel, car c'est la seule à en traiter vraiment la cause.

Vous avez beau vous faire masser ou manipuler, mais rien n'y fait car le problème provient des tensions accumulées dans le système nerveux.

Pour remédier au mal de dos tensionnel, il faut une approche qui travaille directement sur les tensions neurologiques. Et c'est là que le **Network Spinal Analysis** que nous utilisons fait souvent des miracles là où les autres thérapies ne fonctionnaient pas.

Bien évidemment, puisque ce type de mal de dos est la conséquence de nos tensions de vie, il faut également aider notre corps à mieux résister aux demandes quotidiennes et faire quelques changements d'hygiène de vie.

Type No 6: LE MAL DE DOS CHIMIQUE

Le mal de dos chimique est essentiellement causé par des mécanismes inflammatoires. L'inflammation n'est pas extrême, comme dans le cas de blessures ou d'infections. Mais elle perdure, sournoise, dans tout l'organisme. Ce degré constant d'inflammation subclinique peut être dû à de nombreux facteurs dont les plus courants sont:

- une mauvaise alimentation (acidité du corps)
- des intolérances alimentaires
- une dysbiose gastro-intestinale ou autres infections chroniques subcliniques
- Des déficiences en nutriments, notamment la vitamine D
- Un manque de sommeil
- Un stress psychologique prolongé

Pour s'en sortir, les médicaments anti-inflammatoires ne sont plus suffisants car ils n'abordent pas les vraies causes du problème. Des changements d'hygiène de vie s'imposent alors.

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 7: LE MAL DE DOS SPIRITUEL

Notre corps possède une intelligence qui nous connecte à l'Intelligence Universelle du Grand Tout. Nous sommes tous sur Terre pour exprimer notre unicité et le talent qui nous est propre. Nous avons tous un rôle à jouer, une mission à remplir.

Certains d'entre nous sont conscients de cela, d'autres le sont moins. Notre corps-esprit possède un système d'auto-guidage qui nous indique si nous allons dans la bonne direction.



C'est comme un GPS, sauf que le langage utilisé se fait sous forme de symptômes. Lorsque nous dévions de notre chemin de vie ou de notre raison d'être, l'intelligence de notre corps nous envoie des symptômes. Ces symptômes peuvent être de deux types:

- Les symptômes internes: douleurs, symptômes physiques ou émotionnels, problèmes de santé ou même maladie grave.
- Les symptômes externes: crises de vie (séparation, licenciement, divorce, problèmes financiers) ou accidents.

Nous sommes donc Guidés par Symptômes (GPS). Dans ce cas, à nous de nous arrêter, de faire l'inventaire de notre vie et de changer ce qui doit être changé.

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: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch