



L'urgence... vous connaissez?

**Dre Dorothee
GARANT, MD**
Omnipraticienne-Urgentiste

www.po-plus.com

1182990

Jardinage et maux de dos

Les fleurs poussent et les gazons verdissent. Nous préparons nos bacs à fleurs, lavons nos fenêtres et pensons déjà aux jardins... Ce sera le temps des entorses lombaires!

En effet nombreux d'entre vous sentirez des douleurs dans le bas du dos d'apparition progressive ou subite et ce, suite à une mauvaise posture prolongée ou un faux mouvement. Quelle en est l'explication et, surtout, que faire?

La colonne vertébrale est composée de « cubes osseux » alignés l'un sur l'autre avec un coussin entre eux (disques) afin d'absorber les impacts. Cette colonne est stimulée constamment et se doit d'être entretenue afin d'éviter des blessures. De ce fait, il est important non seulement d'avoir une bonne posture, mais également de maintenir la chaîne musculaire qui la protège (abdominaux, dorsaux, etc). Avec l'âge, les micros traumatismes se multiplient et la colonne se fragilise. Vous ressentirez alors plus rapidement une sensation de lourdeur ou spasme musculaire au bas du dos. Il sera grand temps de commencer un programme d'exercices physiques afin d'éviter que le tout évolue vers une entorse lombaire (dos qui barre)...

L'entorse lombaire est en quelque sorte une réaction musculaire spastique des muscles entourant la colonne vertébrale basse afin d'éviter que le « coussin entre les cubes osseux » s'éjecte (hernie

discale) et comprime le nerf qui passe derrière. Quand cette situation survient, une douleur intense se fait ressentir et la mobilité tronculaire est pratiquement impossible (ex: se pencher pour ramasser quelque chose). Les gens sont alors portés à venir consulter alors que ce n'est pas nécessaire la plupart du temps.

En effet, dans les cas où il n'y a aucune incontinence ou engourdissement périanal, le problème reste mécanique donc la solution s'oriente davantage vers de la physiothérapie et massothérapie que vers la médication. La personne n'aura d'autre choix que de se prendre en main et d'investir de son temps afin de corriger ses vices de posture, améliorer sa chaîne musculaire et apprendre à bouger de façon ergonomique. La douleur étant incapacitante, cette personne pourra (en l'absence de contre-indication) prendre un anti-inflammatoire et un relaxant musculaire en vente libre à la pharmacie pour l'aider à passer la période aiguë. Rares sont ceux qui auront réellement à se déplacer à l'hôpital pour recevoir des analgésiques plus forts.

Alors, jouez dans vos fleurs mais intelligemment! Apprenez à bien forcer et préparez votre chaîne musculaire à l'aide d'exercices de flexibilité avant de mettre la main à la pâte.

Dre D. Garant, md
Urgentiste et propriétaire de
PO+ Médecine Esthétique
Magog-Orford