



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Quand survient une hernie discale

**V**ous est-il déjà arrivé d'éternuer et de ressentir une douleur au bas du dos ? Bizarre, non ? Lorsque vous êtes assis durant une longue période, vous ressentez aussi une douleur au bas du dos ? Dès que vous sollicitez moindrement les muscles de votre dos, la douleur se fait de nouveau sentir ?

Eh bien, sachez que vous pouvez souffrir d'une hernie discale.

### QU'EST-CE QU'UNE HERNIE DISCALE ?

Entre chacune des 24 vertèbres de votre colonne vertébrale se trouve un disque intervertébral.

Les disques permettent le mouvement de la colonne, absorbent les impacts et s'assurent que les nerfs périphériques ont assez d'espace pour émerger de la colonne.

Le disque est constitué d'un noyau interne d'apparence gélatineuse entouré par un anneau fibreux.

Dans son état normal, le disque ne déborde ni vers l'avant, ni vers l'arrière, ni vers les côtés.

Lorsqu'un disque subit une blessure, il y a perte de mobilité, diminution du mouvement vertébral et augmentation de risques futurs. Si les pressions sur le disque sont trop élevées ou si le dos est constamment sollicité par des mouvements répétitifs, une hernie discale peut survenir. Le disque s'affaiblit, se fendille, et une partie du noyau gélatineux se déloge et traverse l'anneau fibreux.

La hernie discale se produit lorsque le noyau gélatineux traverse complètement les fibres de l'anneau. Le disque perd alors sa fonction d'absorption des chocs et vos mouvements deviennent très douloureux.

### CAUSE

Avec le temps, le noyau gélatineux contenu à l'intérieur du disque s'assèche et la colonne vertébrale perd de sa tonicité et de son élasticité. L'âge est donc la cause principale de dégénérescence discale. Les personnes âgées de 35 ans à 55 ans sont le plus à risque.

Les mouvements en rotation ou en flexion sont à éviter. Une action brusque combinée à une mauvaise posture, comme soulever une lourde charge en position de torsion du tronc, est un geste risqué. Un bon exemple est le mouvement de pelle-tage de la neige. Ce genre de mouvement peut causer des déchirures à la circonférence de l'anneau fibreux du disque. Des faiblesses dans sa paroi sont alors présentes, ce qui devient propice au développement d'une hernie.

### CONSÉQUENCES

La douleur causée par une



PHOTO D'ARCHIVES

■ La douleur se fait sentir dès que vous sollicitez le moindrement les muscles de votre dos.

hernie peut s'étendre à une autre partie du corps. Par exemple, une hernie discale au cou peut entraîner une raideur et des douleurs au cou, aux épaules, à la poitrine ou aux bras.

À long terme, vous ressentirez une faiblesse et une diminution du tonus et de la force des muscles reliés au nerf affecté.

### PRÉVENTION

Pour prévenir ce problème il est impératif de faire régulièrement de l'exercice, de s'échauffer avant d'entreprendre une activité physique et d'éviter les mouvements à risque. Il s'agit du meilleur moyen de conserver la force et la souplesse de votre dos. Il est aussi important de maintenir un poids santé. Dans certains autres cas, la musculature de l'abdomen et du dos doit être renforcée afin de bien soutenir la colonne vertébrale. Enfin, il faut se réserver des moments de détente et de repos.

Parce que malgré notre bonne volonté, il arrive que la prévention ne suffise pas ; il faut améliorer la mobilité de votre colonne vertébrale, réaligner vos vertèbres et réduire vos muscles. Comme le dit le dicton, mieux vaut prévenir que guérir.

### CONSEILS

**1** Si vous devez rester en position debout, servez-vous d'un tabouret bas sur lequel vous poserez les pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes.

**2** Si vous devez rester assis durant de longues heures, accordez-vous des périodes de repos. Levez-vous, faites quelques pas et étirez-vous.

**3** Utilisez une chaise à dossier droit qui soutient le bas du dos.

**4** Ajustez la hauteur de la chaise et posez les pieds sur un appui-pieds.

**5** Évitez les mouvements de torsion ou de rotation, qui risquent de blesser le disque.

