



CHIROPRATIQUE

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

Plongée dans la colonne vertébrale

Le mal de dos, souvent surnommé tour de rein, compte parmi les problèmes de santé chroniques les plus fréquents au Canada. Savez-vous qu'il existe plusieurs types de maux de dos ? Pour la plupart des gens, il est facile de confondre les problèmes liés à une cervicalgie, une dorsalgie ou une lombalgie.

Ne vous en faites pas, même les spécialistes ont de la difficulté à faire la différence... Afin de bien comprendre la distinction entre chacun de ces maux, nous vous proposons une courte série d'articles traitant de la question. Avant d'aborder plus particulièrement ces différents problèmes, nous nous arrêterons sur le fonctionnement et le rôle de la colonne vertébrale.

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale soutient la tête, le tronc et l'ensemble du squelette humain. Ce câble osseux est en fait une chaîne de 24 os appelés vertèbres.

La colonne vertébrale comporte de nombreuses articulations permettant le soutien et la mobilité. Dans ces articulations se trouvent des « coussins » remplis de liquide appelés disques intervertébraux. Ces disques permettent d'absorber les chocs et de protéger la colonne des traumatismes.

Les facettes articulaires sont d'autres d'articulations situées à l'arrière de la colonne. Elles ont pour fonction de diriger le mouvement des vertèbres. Les blessures à ces articulations sont les plus communes et représentent 75% des douleurs au dos.

TYPES DE VERTÈBRES

Les vertèbres sont caractérisées en fonction de leur position, de leur forme et de leur fonctionnement. Les sept premières vertèbres, en partant du haut, sont dites cervicales (C1 à C7). Ces os légers assurent une amplitude maximale de mouvement et de souplesse.

Les douze vertèbres suivantes forment la partie centrale de la colonne vertébrale (T1 à T12). Située dans la partie supérieure du dos, chacune des vertèbres dorsales s'articule à une côte. Finalement, situées dans le bas du dos, les cinq vertèbres lombaires, plus massives, portent le poids de la tête et du tronc (L1 à L5).

LA MOELLE ÉPINIÈRE

En plus du soutien, le rôle le plus important de la colonne vertébrale est la protection de la moelle épinière. Partie principale du système nerveux, la moelle épinière est le système de transmission entre le cerveau et les autres organes du corps. Elle descend le long du canal situé au centre de la colonne et s'échappe par 31 paires de nerfs, qui

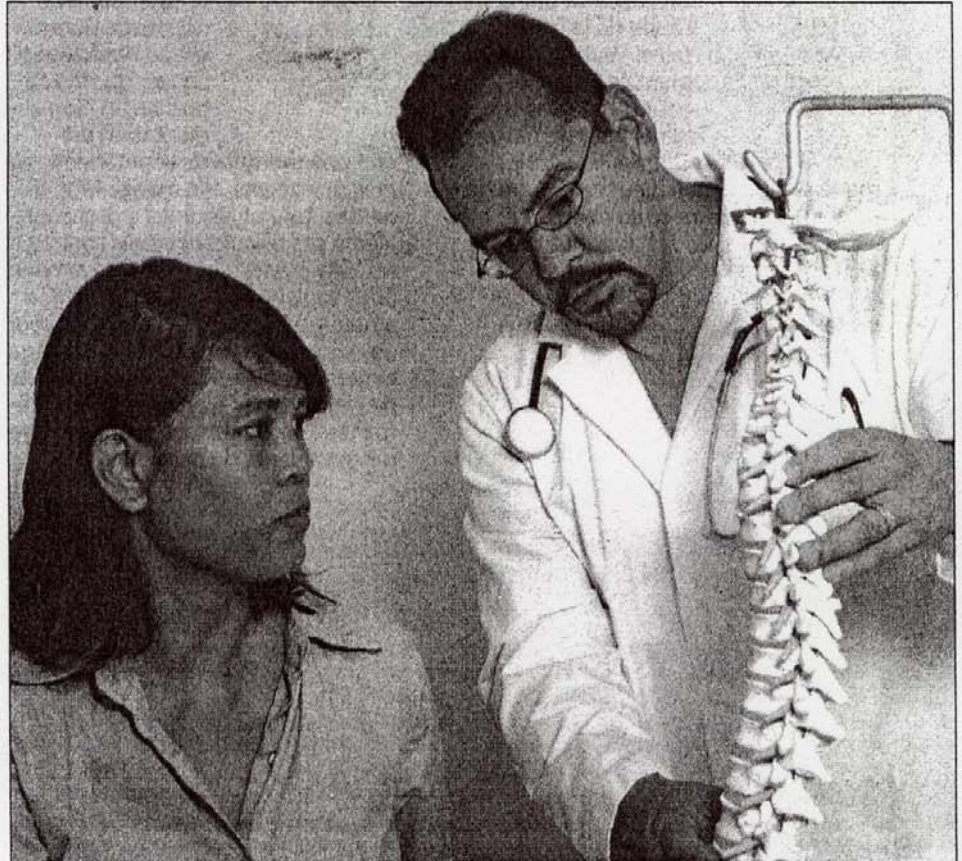


PHOTO LE JOURNAL

■ La colonne vertébrale, ce câble osseux, comprend de nombreuses articulations.

transportent dans tout l'organisme l'influx nerveux nécessaire au bon fonctionnement de tous les systèmes. Puisque le système nerveux commande, dirige et gouverne toutes les activités du corps, il est essentiel que l'influx nerveux puisse circuler le plus librement possible.

Lorsque la colonne vertébrale ne fonctionne pas bien, c'est-à-dire que son alignement ou son mouvement n'est pas adéquat, elle devient une interférence à la libre expression du système nerveux. Une entrave au cheminement de l'influx nerveux à travers le corps peut causer des étourdissements, des torticolis, des maux des dos, des douleurs à la jambe, des blessures à l'épaule et bien d'autres problèmes.

Une interférence ou un complexe de subluxation vertébral au niveau des vertèbres cervicales (C1 à C7) peut être la cause de cervicalgie tandis qu'une interférence au niveau des vertèbres lombaires (L1 à L5) serait plutôt la cause de lombalgie.

Dans la chronique de la semaine prochaine, nous aborderons plus particulièrement le thème de la cervicalgie en expliquant ses causes et ses effets.

QUATRE CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ VERTÉBRALE

Quelques changements bénéfiques pour la colonne vertébrale peuvent faire une grande différence dans votre santé en général.

- 1 Évitez de lire au lit, sinon munissez-vous d'un oreiller à cet effet avec dossier et repose-bras.
- 2 Appliquez de la glace sur votre nuque.
- 3 Faites-vous une pression sur les zones douloureuses du cou.
- 4 Massez-vous légèrement afin de diminuer l'intensité de la douleur.