



CHIROPRATIQUE

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

Une douleur à couper le souffle

Vous est-il déjà arrivé d'avoir de la difficulté à respirer parce que vous aviez une forte douleur entre les deux omoplates ? La douleur était tellement persistante qu'après quelques jours, vous aviez décidé d'aller consulter pour un mal de dos ? Et bien, vous n'aviez pas complètement tort. On appelle dorsalgie toutes les douleurs localisées entre les omoplates.

La dorsalgie est une interférence ou un complexe de subluxation vertébrale au niveau des vertèbres D1 et D12. Souffrir d'une dorsalgie peut vous donner l'impression d'avoir une douleur partant des omoplates et irradiant jusqu'à la cage thoracique.

LES CAUSES DE LA DORSALGIE

N'importe qui peut être affecté par une dorsalgie. Effectivement, elle peut être causée par un accident, un travail répétitif, de mauvaises positions, une modification de la posture lors de la grossesse ou la pratique de sports de contact.

La dorsalgie peut se compliquer et causer un plus grave problème : le syndrome costo-vertébral. La cause de ce syndrome est un mouvement ou un alignement anormal entre une côte et la vertèbre à laquelle elle s'attache provoquant ainsi une inflammation et des réactions neurophysiologiques. En effet, pour avoir une bonne ventilation des poumons, il est nécessaire que la cage thoracique puisse prendre une expansion adéquate. Or, cette dysfonction de mouvement empêche le thorax de se gonfler pleinement. La douleur peut donc être augmentée à la toux ou lors de respiration profonde.

LES EFFETS DIRECTS ET INDIRECTS DE LA DORSALGIE

Le manque d'exercice peut contribuer à une faiblesse musculaire de la colonne dorsale et ainsi solliciter davantage les tissus de soutien (ligaments et capsules). Plus les tissus de soutien sont surutilisés et s'irritent, plus le système nerveux adjacent commence à fonctionner anormalement. Comme expliqué lors d'une chronique récente, lorsque la colonne vertébrale ne fonctionne pas bien, elle devient une interférence à la libre expression du système nerveux. Une entrave au cheminement de l'influx nerveux peut alors causer des points au dos, des torticolis et des douleurs dorsales.

Outre les douleurs entre les omoplates, le mauvais fonctionnement neurovertébral,



PHOTO ISTOCK

■ Souffrir d'une dorsalgie peut vous donner l'impression d'avoir une douleur partant des omoplates et irradiant jusqu'à la cage thoracique.

causé par une dorsalgie, peut aussi provoquer d'autres symptômes, comme des douleurs à l'estomac ou dans la zone du sternum (simulant un problème cardiaque).

Un niveau de stress élevé durant un certain temps peut provoquer l'apparition de tensions musculaires dans la région dorsale. Ces tensions peuvent réduire le mouvement des vertèbres et produire une inflammation locale. Lorsque l'inflammation touche les tissus du système nerveux, ceux-ci deviennent « hyperactifs ». Pour la région dorsale, cela peut signifier que l'influx nerveux est exagéré, ce qui amène les cellules de l'estomac à produire trop d'acide. Si la production anormale d'acide persiste, l'apparition de brûlements d'estomac est à prévoir. De même, si ces derniers deviennent chroniques, cette situation ouvre la porte à l'apparition d'ulcères d'estomac.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Évidemment, tous ces signes et symptômes ont un impact important sur la qualité de vie de la personne qui en souffre. Sachez que l'application sur la zone douloureuse de glace, en utilisant des sacs de gelée flexible congelés, peut réduire l'inflammation et ainsi diminuer la douleur. Vous pouvez également diminuer les

spasmes douloureux en appliquant de la chaleur sur les muscles intercostaux.

Il est cependant important de ne pas négliger de traiter ce genre de problème. Plus vous traiterez les symptômes rapidement, plus la guérison sera rapide. Écoutez votre corps et prenez le temps de

AUTO DIAGNOSTIC

Afin de vous aider à détecter un éventuel problème, remplissez le questionnaire suivant. Si vous répondez « oui » à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez d'une dysfonction dorsale. Consultez alors un professionnel de la santé.

- 1 Eprenez-vous de la sensibilité au toucher de certaines côtes ?
- 2 Ressentez-vous de la difficulté à respirer normalement (souffle court) ?
- 3 Eprenez-vous des difficultés à tourner le haut du dos ?
- 4 Avez-vous une douleur qui semble « transpercer » votre thorax ?