



CHIROPRATIQUE

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

La dorsalgie

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

QU'EST-CE QUE LA DORSALGIE ?

La dorsalgie est souvent occasionnée par une mauvaise mécanique des articulations de la cage thoracique (12 vertèbres dorsales – D1 à D12) et les os qui s'y rattachent. La dorsalgie est généralement un mauvais mouvement de l'articulation qui se traduit par une douleur au thorax, entre autres au niveau des omoplates, soit comme un point aigu, soit comme une douleur lancinante dans cette région.

LES CAUSES

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, ce dysfonctionnement du mouvement empêche le thorax de se gonfler pleinement. La douleur peut donc être augmentée en toussant ou en prenant de profondes respirations.

LES SYMPTÔMES

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 cela a été expliqué dans une chronique récente, lorsque la colonne vertébrale ne fonctionne pas bien, elle devient une interférence à la libre circulation des informations véhiculées par le système nerveux.

Outre les douleurs entre les omoplates, le mauvais fonctionnement neuro-vertébral causé par une dorsalgie peut aussi provoquer d'autres symptômes, telles que des douleurs à l'estomac ou dans la région 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 brûlures d'estomac est à prévoir. De même, si ces derniers

deviennent chroniques, cette situation ouvre la porte à l'apparition d'un ulcère d'estomac.

Cependant, tous les problèmes de digestion ne sont pas systématiquement reliés à la colonne vertébrale. Un docteur en chiropratique pourra établir un diagnostic et déterminer la source de votre problème.

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 de glace sur la zone douloureuse, 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. La correction de l'articulation subluxée permet de réduire l'inflammation.

- Éprouvez-vous une sensibilité au toucher de certaines côtes ?
 - Ressentez-vous de la difficulté à respirer normalement (souffle court) ?
 - Avez-vous des difficultés à tourner le haut du dos ?
 - Avez-vous une douleur qui semble « transpercer » votre thorax ?
- Si vous avez répondu « oui » à une ou à plusieurs des questions ci-dessus, il est possible que vous souffriez d'un dysfonctionnement dorsal. Un docteur en chiropratique pourrait vous aider à traiter le problème et à optimiser votre rétablissement.

