



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

UNE POSTURE CORRECTE

L'ESSENTIEL
EN BREF

Une charpente
essentielle

Reconnaître les
ennemis du dos

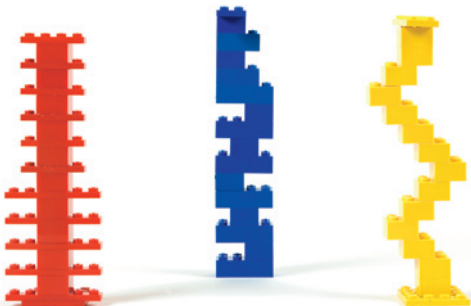
Des astuces pour
se faire du bien

Sommaire

Echantillon de lecture

Un chef-d'œuvre de stabilité	4
Pour se tenir droit	5
Un symptôme, pas une cause	6
Les problèmes du rachis	7
Identifier les ennemis du dos	8
En finir avec la douleur	9
Surveiller sa position	10
Pour le corps et l'esprit	11
Se masser soi-même	12
Programme d'urgence	13
Petite école du dos	14
Soulagement immédiat	15

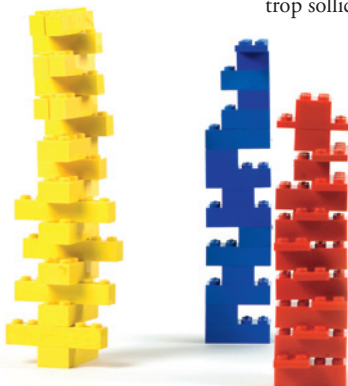
«La colonne vertébrale est l'élément central de la charpente de notre corps – au sens propre comme au figuré.»



Un chef-d'œuvre de stabilité

Flexible, souple et particulièrement stable, notre dos est une construction sensationnelle. Différentes structures permettent à la colonne vertébrale, aussi appelée rachis, d'assumer toutes ses fonctions: les 24 vertèbres (7 cervicales, 12 thoraciques ou dorsales et 5 lombaires) associées au sacrum et au coccyx assurent la stabilité de l'ensemble.

Ces éléments osseux sont des structures légères: seule leur partie externe est constituée de masse osseuse compacte; leur centre en revanche ressemble à une éponge – ce qui économise du matériel et du poids tout en garantissant une résistance optimale.



La colonne vertébrale sert également à atténuer l'impact des chocs. D'une part grâce à ses disques intervertébraux, véritables amortisseurs, d'autre part grâce à sa structure. Si on l'observe de profil, on voit qu'elle présente deux courbures en forme de S. Ces courbures permettent justement d'amortir les chocs verticaux.

Enfin, les tendons et les ligaments, ainsi que les muscles (plus de 300), assurent la flexibilité de l'ensemble en formant un solide corset dorsal. S'ils sont trop faibles ou trop tendus, ils provoquent des maux de dos car les os, les articulations et les disques intervertébraux sont alors trop sollicités.

Pour se tenir droit

Echantillon de lecture

La colonne vertébrale est intégrée dans un système complexe de ligaments, de tendons et de muscles. Ils assurent la posture du dos et permettent les flexions. Chaque vertèbre est reliée à ses voisines par des ligaments, composés de nombreuses fibres jaunes et élastiques. Des ligaments intervertébraux relient également les différents arcs vertébraux ainsi que les apophyses transverses et épineuses. Trois ligaments s'étendent tout le long de la colonne vertébrale: le ligament vertébral antérieur, sur la face antérieure des corps vertébraux, le ligament vertébral postérieur, adhérent à la face postérieure des disques intervertébraux, et le ligament surépineux tendu sur l'extrémité des apophyses.

Des muscles Sans sa musculature, le corps en avant sous le poids de la cage thoracique et des organes. Le rachis et les côtes sont recouverts de plusieurs couches de muscles: ceux qui sont en contact avec les os sont courts et profonds, ceux qui se trouvent au-dessus sont plus longs. Toutes ces fibres musculaires forment un solide corset autour du rachis, soulageant les disques intervertébraux. Des faiblesses ou des contractions musculaires peuvent inciter à adopter de mauvaises positions, lesquelles surchargent à leur tour les disques intervertébraux.

