



DENIS FORTIER

B. SC. PHT, MOPPO

CONSEILS D'UN PHYSIO

99 FAÇONS DE SOULAGER LES DOULEURS

AU DOS et AU COU



TRÉCARRÉ

DENIS FORTIER

B. SC. PHT, MOPPOQ

CONSEILS D'UN PHYSIO

99 FAÇONS
DE SOULAGER
LES DOULEURS

AU DOS
et
AU COU

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Fortier, Denis, 1968-

99 façons de soulager les douleurs au dos et au cou : conseils d'un physio

ISBN 978-2-89568-705-4

1. Dorsalgie - Prévention. 2. Dorsalgie - Traitement. 3. Cervicalgie - Prévention.

4. Cervicalgie - Traitement. I. Titre. II. Titre: Quatre-vingt-dix-neuf façons de soulager les douleurs au dos et au cou.

RA645.B32F67 2017 617.5'6406C2016-941997-5

Édition: Marie-Eve Gélinas

Révision et correction: Sophie Sainte-Marie, Justine Paré

Couverture, grille graphique et mise en pages: Chantal Boyer

Photos intérieures: Michel Paquet

Maquillage: Sylvie Charland

Photo de couverture: Hugo B. Lefort

Remerciements

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.



Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions du Trécaré, 2017

Les Éditions du Trécaré

Groupe Librex inc.

Une société de Québecor Média

La Tourelle

1055, boul. René-Lévesque Est

Bureau 300

Montréal (Québec) H2L 4S5

Tél.: 514 849-5259

Télééc.: 514 849-1388

www.edtrecarre.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN: 978-2-89568-705-4

Distribution au Canada

Messageries ADP inc.

2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Tél.: 450 640-1234

Sans frais: 1 800 771-3022

www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada

Interforum

Immeuble Paryseine

3, allée de la Seine

F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél.: 33 (0)1 49 59 10 10

www.interforum.fr

Pour joindre l'auteur:

www.denisfortier.ca

Cet ouvrage a été composé en Ernestine 9,75 pt et achevé d'imprimer en janvier 2017 sur les presses de Transcontinental.

Restez à l'affût des titres à paraître chez Trécaré en suivant la page de Groupe Librex: facebook.com/groupeplibrex

SOMMAIRE

PRÉSENTATION	6
COMMENT S'Y RETROUVER	7
COMPRENDRE VOTRE DOULEUR	
1. Déterminez la cause de votre douleur	11
2. Identifiez les facteurs qui influencent votre douleur	13
3. Dépistez rapidement la présence de signes graves	15
4. Découvrez pourquoi votre douleur se propage	15
5. Tenez compte de l'évolution de votre douleur dans le temps	17
6. Oubliez les scénarios catastrophes	20
7. Découvrez la vertèbre	22
8. Explorez votre moelle épinière et vos nerfs	22
9. Découvrez le disque intervertébral	24
10. Démystifiez la hernie discale	24
11. Nuancez les diagnostics en « algie »	27
12. Démystifiez l'arthrose au dos et au cou	28
13. Soulagez l'entorse au dos et au cou	29
14. Prenez la mesure	31
15. Étouffez la description de votre douleur	32
16. Évaluez les conséquences de votre douleur sur vos activités	33
LE COU	
17. Familiarisez-vous avec l'anatomie du cou	36
18. Calculez votre risque de souffrir d'une douleur au cou	37
19. Testez la mobilité de votre cou	38
20. Découvrez votre deuxième cou	39
21. Faites des exercices isométriques	42
22. Déjouez le poids de votre tête	46
23. Soignez la partie avant de votre cou	47
24. Préservez ou améliorez les mouvements de base de votre cou	49
25. Préservez ou améliorez les mouvements combinés de votre cou	54
26. Contrez les effets négatifs des positions prolongées de la tête et du cou	58
27. Bougez	60
28. Pensez à vos yeux	61
29. Déjouez les effets du stress sur votre cou	63
30. Reposez votre cou	64
31. Dénouez le torticolis	66
32. Soulagez votre cou après un accident de voiture	69
33. Soignez la hernie discale cervicale	73
34. Prenez soin de votre cou après une agression physique	74
35. Faites le lien entre la douleur au cou et le mal de tête	76
36. Détendez les muscles de votre cou après un mal de tête	78

37. Soulagez les irradiations douloureuses au bras	80
38. Faites des exercices neurodynamiques pour votre cou et vos bras	82
39. Soulagez rapidement la douleur au cou	84
40. Relevez le défi 7 jours pour la santé de votre cou	87
41. Faites un programme d'exercices express pour votre cou	88
42. Faites un programme d'exercices élaboré pour votre cou	88

LE HAUT DU DOS

43. Familiarisez-vous avec l'anatomie du haut du dos	91
44. Calculez votre risque de souffrir d'une douleur au haut du dos	92
45. Visitez la côte	93
46. Préservez ou améliorez les mouvements de base du haut de votre dos	96
47. Préservez ou améliorez les mouvements combinés du haut de votre dos	98
48. Renforcez les muscles de vos omoplates	101
49. Contrez la fatigue des muscles de vos omoplates	104
50. Stabilisez votre ceinture scapulaire	107
51. Corrigez l'enroulement de votre dos et de vos épaules	109
52. Différenciez la vraie de la fausse bosse de bison	111
53. Démystifiez la scoliose	112
54. Déterminez votre risque d'avoir une scoliose	114
55. Faites des exercices pour atténuer l'asymétrie posturale	115
56. Prenez soin de votre diaphragme	120
57. Soulagez rapidement la douleur au haut de votre dos	121
58. Relevez le défi 7 jours pour la santé du haut de votre dos	123
59. Faites un programme d'exercices express pour le haut de votre dos	124
60. Faites un programme d'exercices élaboré pour le haut de votre dos	124

LE BAS DU DOS

61. Familiarisez-vous avec l'anatomie du bas du dos	127
62. Calculez votre risque de souffrir d'une douleur au bas du dos	128
63. Dépistez le syndrome de la queue de cheval	129
64. Préservez ou améliorez les mouvements de base du bas de votre dos	130
65. Préservez ou améliorez les mouvements combinés du bas de votre dos	133
66. Découvrez les muscles qui stabilisent le bas de votre dos	136
67. Stimulez vos abdominaux	136
68. Stimulez vos muscles multifides	142
69. Stimulez votre diaphragme	145
70. Stimulez votre plancher pelvien	146
71. Détendez votre carré des lombes	148
72. Donnez congé à vos psoas	149
73. Utilisez la puissance de vos cuisses et de vos fesses	151
74. Détendez vos fessiers	155
75. N'oubliez pas votre bassin	157
76. Préservez la mobilité de votre courbure lombaire	158

77. Soignez la hernie discale lombaire	159
78. Soulagez la sciatique	159
79. Faites des exercices neurodynamiques pour votre nerf sciatique	161
80. Déjouez le spondylolisthésis	164
81. Dépistez les signes de la sténose spinale	165
82. Contrez les effets négatifs de la position assise sur le bas de votre dos	167
83. Prenez soin de votre dos lorsque vous dormez	169
84. Soulagez rapidement la douleur au bas de votre dos	170
85. Relevez le défi 7 jours pour la santé du bas de votre dos	173
86. Faites un programme d'exercices express pour le bas de votre dos	174
87. Faites un programme d'exercices élaboré pour le bas de votre dos	174

RETROUVER LA FORME

88. Découvrez l'importance de la période de rééducation	177
89. Déterminez la durée minimale de votre période de rééducation	178
90. Récupérez pleinement votre mobilité	179
91. Récupérez pleinement les capacités de vos muscles	180
92. Stimulez votre proprioception	182
93. Réintégrez vos activités	184
94. Prenez soin des articulations voisines	185
95. Déjouez la kinésiophobie	186
96. Calculez votre degré de kinésiophobie	187
97. Profitez des effets positifs des appareils mobiles	188
98. Évaluez votre niveau de dépendance aux appareils mobiles	189
99. Faites un programme d'exercices de prévention	190

POUR TERMINER

192

PRÉSENTATION

Après avoir publié un premier guide pratique sur la posture et la santé articulaire, puis un deuxième sur la prévention des effets du vieillissement, j'ai le plaisir de vous présenter un troisième ouvrage qui concerne le soulagement des douleurs au dos et au cou, l'un des motifs de consultation les plus fréquents en physiothérapie.

En plus de vingt-cinq ans, j'ai traité des milliers de patients qui en souffraient. La conclusion que je tire de mon expérience: les douleurs au dos et au cou ne sont pas une condamnation. Elles peuvent être prévenues et soulagées. Et vous êtes la personne la mieux placée pour intervenir rapidement, dès les premiers signes. Ce guide se veut un outil accessible et pratique pour que vous y arriviez plus facilement.

Par ailleurs, vous avez été nombreux et nombreuses à me faire part de vos questions, en personne et sur les réseaux sociaux, concernant les pathologies du dos et du cou, comme la hernie discale, la sciatique et le torticolis. J'ai eu l'occasion d'y répondre sur ma page Facebook et sur mon blogue *Conseils d'un physio*. Voici maintenant l'occasion de le faire de façon approfondie et en ayant recours à des dizaines de photos et d'illustrations.

J'ai donc écrit ce livre pour vous. Et comme les précédents, je l'ai conçu comme si nous étions réunis le temps d'une consultation. Je me suis inspiré de mon expérience clinique, de ma formation universitaire ainsi que des cours auxquels j'ai assisté au fil des années. Les autoévaluations, les conseils et les exercices s'appuient sur les plus récentes recherches scientifiques dans les domaines de la médecine, de la réadaptation et de l'activité physique.

J'espère que ce guide vous sera profitable et qu'il vous permettra de mieux comprendre, de prévenir et de soulager efficacement vos douleurs au dos et au cou.

Je vous souhaite une lecture enrichissante!

Denis Fortier
Physiothérapeute

COMMENT S'Y RETROUVER

UNE VISION GLOBALE

Mon travail de physiothérapeute consiste notamment à donner des conseils à mes patients. Ce guide poursuit cette même intention en abordant les différentes façons de soulager les douleurs au dos et au cou. Le livre compte 5 sections et vous présente des conseils, des exercices et des informations précises sur la douleur, l'anatomie et plusieurs pathologies liées à la colonne vertébrale.

LES ACCESSOIRES

La plupart des exercices de ce livre sont conçus pour être réalisés sans accessoires. Pour certains, vous aurez toutefois besoin d'un ballon suisse, de quelques livres, d'une petite et d'une grande serviette, et de deux ou trois boîtes de conserve de poids variés (ou d'haltères).

Vous aurez également besoin de balles rebondissantes pour exécuter les automassages. Utilisez différents formats pour plus d'efficacité, le diamètre des balles pouvant varier approximativement de 3 à 8 cm.

3 MODES D'EMPLOI

Express

Consultez le sommaire et choisissez parmi les 99 façons celles qui vous interpellent davantage. Suivez les conseils qui y sont associés et effectuez les exercices que vous trouverez dans chacune des sections. Utilisez les autres façons comme référence lorsque vous souhaitez en savoir plus sur les douleurs au dos ou au cou ainsi que sur les moyens efficaces de les prévenir.

Sur mesure

Commencez par faire les autoévaluations aux pages 37, 92 et 128. Vous pourrez ensuite choisir la section qui répond le mieux à votre condition de santé, soit celle du cou, du haut du dos ou du bas du dos. Suivez les conseils et les recommandations qui vous sont proposés, et déterminez les exercices qui vous conviennent. Le guide vous sera aussi utile comme référence lorsque vous souhaitez en savoir plus sur les douleurs au dos ou au cou et sur les moyens efficaces de les prévenir.

Systématique

Lisez le guide de la première page à la dernière: vous aurez ainsi une vue d'ensemble sur les douleurs au dos et au cou. Vous pourrez ensuite choisir les pages qui répondent davantage à vos besoins, suivre les conseils et les recommandations qui les accompagnent, et déterminer quels exercices vous conviennent. Le guide vous sera également utile comme référence lorsque vous souhaitez en savoir plus sur les douleurs au dos ou au cou et sur les moyens efficaces de les prévenir.

UN GUIDE ET UN SITE WEB

Ce livre a été conçu pour être utilisé de façon simple et conviviale, en complémentarité avec le site www.denisfortier.ca. Celui-ci contient les références des articles scientifiques qui ont servi à la rédaction de cet ouvrage ainsi que des informations additionnelles quant aux douleurs au dos et au cou. Vous y trouverez également des liens vers les médias sociaux et des détails sur mes plus récents livres.

LÉGENDE

LES FAÇONS



LES EXERCICES

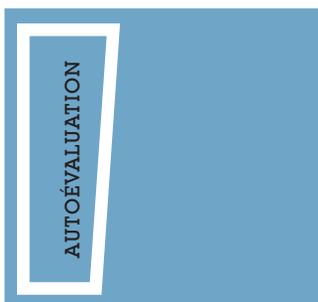


LES TRUCS ET CONSEILS

LES TRUCS ET CONSEILS

> Pour vous informer sur le soulagement efficace de la douleur.

LES AUTOÉVALUATIONS



LES PROGRAMMES D'EXERCICES

PROGRAMME D'EXERCICES

PRÉCAUTIONS

Si vous ressentez une douleur vive pendant ou après un exercice, arrêtez-le, ne le refaites plus et songez à consulter un professionnel de la santé pour en comprendre la cause. Si la douleur est légère ou modérée, diminuez le niveau de difficulté, la vitesse ou l'amplitude du mouvement. Si elle persiste, cessez l'exercice. Si la douleur apparaît plus tard, il pourrait s'agir d'une courbature musculaire dont la durée ne devrait pas se prolonger au-delà de 48 heures. Attendez qu'elle se résorbe avant de reprendre l'exercice. Si elle persiste, consultez un professionnel de la santé.

CONTRE-INDICATIONS

Vous devriez vous abstenir de faire les exercices sans l'accord préalable de votre médecin ou de votre physiothérapeute si :

- > vous souffrez d'une douleur apparue après une chute, un accident ou tout autre traumatisme ;
- > vous souffrez d'une douleur forte et qui est demeurée inchangée ou qui s'est aggravée dans les 48 dernières heures ;
- > votre douleur est associée à une faiblesse importante, à de l'incontinence, à une modification de la sensibilité des régions anale ou génitale, ou à tout autre problème neurologique grave (voir p. 15) ;
- > vous êtes atteint(e) d'une maladie dégénérative ;
- > vous souffrez d'une fracture non consolidée ;
- > vous êtes enceinte et votre grossesse est à risque.

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

Tous les exercices de ce livre doivent être précédés d'une période d'échauffement de 5 à 10 minutes, notamment afin de diminuer le risque de blessure.

Celle-ci peut inclure :

- > des rotations lentes des épaules, des poignets et des chevilles ;
- > des mouvements de balancier avec les bras et les jambes ;
- > quelques respirations de grande amplitude effectuées lentement ;
- > des rotations et des inclinaisons lentes du dos et du cou ;
- > quelques minutes d'aérobic d'intensité faible ou modérée comme la marche, la montée d'escalier ou la course sur place.



7 RAISONS D'UTILISER CE GUIDE

- > Pour obtenir des informations vulgarisées sur l'anatomie du dos et du cou.
- > Pour prévenir les problèmes liés au dos et au cou.
- > Pour calculer votre risque de souffrir d'une douleur au dos ou au cou.
- > Pour mesurer et soulager efficacement une douleur au dos ou au cou.
- > Pour augmenter la mobilité de votre dos et de votre cou.
- > Pour obtenir des programmes d'exercices adaptés à vos besoins.
- > Pour retourner rapidement à vos activités après une douleur au dos ou au cou.



**COMPRENDRE
VOTRE DOULEUR**

La douleur est parfois difficile à saisir, impalpable et sournoise, d'autant plus que chacun de ses paramètres fluctue selon le contexte, les particularités de l'environnement et les caractéristiques individuelles. Une étape importante du soulagement de la douleur consiste donc à acquérir une meilleure compréhension de celle-ci, notamment en définissant ses causes et ce qui l'influence. Les prochaines pages vous présentent des façons simples d'y parvenir.

1

Déterminez la cause de votre douleur

LE SECRET EST DANS LA CAUSE

Le soulagement efficace de votre douleur commence par une meilleure compréhension de la cause du problème. Gardez en tête qu'il existe parfois plus d'une cause et qu'elles peuvent interagir entre elles. Voici les plus fréquentes, regroupées en 8 catégories.

1. Une position ou un mouvement habituel

Votre douleur peut provenir d'un mouvement habituel que vous réalisez toutefois dans des conditions défavorables ou astreignantes. C'est le cas si vous faites un geste banal, comme vous pencher ou tourner la tête, mais trop rapidement ou trop fréquemment. Les positions maintenues de façon prolongée font aussi partie de cette catégorie.

2. Un traumatisme violent

Cette catégorie est généralement associée à des problèmes majeurs. Les symptômes que vous ressentirez sont souvent invalidants et requièrent une consultation médicale ainsi qu'une période de

rééducation en physiothérapie et en ergothérapie. Les traumatismes violents incluent les accidents de voiture, les agressions physiques, les chutes accidentelles et certaines blessures qui surviennent dans les sports ou au travail.

3. Votre environnement

La douleur au dos ou au cou peut être causée par des éléments qui font partie de votre environnement, que ce soit au travail, à la maison, dans les loisirs, en voiture, etc. Ceux-ci incluent notamment un poste d'ordinateur mal adapté à vos tâches ou à votre morphologie, une chaise ou un fauteuil dont le support est insuffisant, un siège de voiture trop bas et un oreiller ou un matelas qui ne soutient pas les courbures de votre colonne vertébrale.

4. Votre état de santé

Des problèmes de santé physique, comme l'arthrite, peuvent vous causer de la douleur. Cette catégorie inclut aussi plusieurs affections respiratoires, tels que l'asthme et les maladies pulmonaires obstructives chroniques (Beckmans et coll., 2016). Les problèmes de santé psychologique sont également à prendre en considération; par exemple, votre risque de douleur est plus grand si vous souffrez de dépression ou d'anxiété.

5. Une malformation congénitale

Les malformations congénitales qui ont des conséquences sur le dos ou le cou ne sont pas toujours visibles à l'œil nu. Elles se manifestent avant la naissance et elles altèrent la configuration normale d'une partie du corps, comme une jambe beaucoup plus courte que l'autre ou une vertèbre incomplète. Plusieurs malformations demeurent toutefois silencieuses et n'entraînent pas de douleur.

6. Une perte d'intégrité articulaire prématurée

La configuration anatomique de vos articulations vous permet de bouger sans douleur. Or, il arrive qu'elle soit modifiée en raison d'une blessure au cou, au dos ou aux extrémités.

La perte d'intégrité articulaire prématurée peut être attribuable à un accident, à des séquelles d'une chirurgie, à un stress répété durant une longue période ou à certains problèmes qui modifient la configuration normale du squelette, comme une scoliose. De plus, cette situation accélère généralement les processus dégénératifs.

Votre douleur peut provenir d'un mouvement habituel que vous réalisez toutefois dans des conditions défavorables.

7. Les processus dégénératifs

Bien que les processus dégénératifs passent parfois inaperçus, il arrive qu'ils soient suffisamment marqués pour causer de la douleur. Ils sont principalement attribuables à :

- > l'avancée en âge ;
- > un profil génétique prédisposant ;
- > des mouvements exigeants faits durant plusieurs années, au travail ou dans les sports ;
- > l'utilisation prolongée de médicaments tels que les corticostéroïdes.

Vos vertèbres, vos disques et vos muscles sont les structures les plus à risque d'être affectées par les processus dégénératifs, du moins en ce qui concerne votre dos et votre cou. L'arthrose compte parmi les plus connus d'entre eux.

8. Une autre région du corps

La cause de votre douleur peut vous jouer des tours en se dissimulant dans une autre région du corps que celle qui vous fait souffrir. Par exemple, un problème à l'épaule ou à la mâchoire est parfois à l'origine d'une douleur au cou, et une blessure au bassin ou à un membre inférieur peut vous occasionner un mal de dos.

2

Identifiez les facteurs qui influencent votre douleur

INFLUENCES MULTIPLES

Après avoir identifié la cause de votre douleur au dos ou au cou (ou après avoir émis quelques hypothèses), il vous sera utile de déterminer ce qui l'influence. D'ailleurs, ces différents facteurs représentent des clés essentielles pour que vous bénéficiiez d'un soulagement permanent. Notez que, même si les trois premiers ne sont pas modifiables, vous devez en tenir compte.

- > **L'hérédité** : il peut exister des liens entre votre douleur et l'hérédité, notamment en ce qui concerne votre profil génétique, votre morphologie, votre état de santé et même vos habitudes de vie, plusieurs d'entre elles ayant été influencées par celles de vos parents. Une étude réalisée auprès de plus de 11 000 participants a démontré que le risque de subir des douleurs au dos ou au cou était plus élevé si les parents d'un participant en avaient eux-mêmes déjà souffert. Et ce risque était plus que triplé si les deux parents avaient eu à la fois mal au dos et au cou, et ce, de façon prolongée (Lier et coll., 2015).
- > **L'âge** : certains problèmes à la colonne vertébrale sont associés à l'âge. Par exemple, votre risque de souffrir d'une scoliose est plus grand pendant l'adolescence, la hernie discale se voit plus fréquemment chez les personnes de 35 à 50 ans, alors que la prévalence de la sténose spinale est beaucoup plus élevée au-delà de la soixantaine.
- > **Le sexe** : bien que les douleurs au dos et au cou se manifestent plus souvent chez la femme (Yang et coll., 2016), les raisons exactes de cette situation ne sont pas clairement définies ; les maux de dos liés à la grossesse et les changements hormonaux associés à la ménopause font partie des hypothèses.
- > **L'état de santé** : votre santé physique et psychologique influence votre douleur, notamment son intensité, sa fréquence et son étendue. De plus, la perception que vous avez de votre état de santé peut avoir des effets négatifs. Par exemple, les personnes qui se croient très malades, qu'elles le soient réellement ou non, réduisent leur niveau d'activité. Cette situation peut entraîner des conséquences négatives sur plusieurs aspects de leur condition physique et de leur douleur.
- > **Le surpoids et l'obésité** : les personnes obèses ou en surpoids sont plus à risque de souffrir d'une douleur au dos ou au cou, mais aussi de voir celle-ci se prolonger dans le temps. Plusieurs raisons l'expliquent, dont l'augmentation de la charge sur les articulations de la colonne vertébrale, un effort musculaire accru ainsi qu'une

prédisposition à l'inflammation chronique (Blüher M., 2016).

- > **La cigarette :** les effets de la cigarette affectent de multiples aspects de la santé, dont la circulation sanguine, essentielle à vos muscles et vos os (Rom et coll., 2016).
- > **Le travail :** plusieurs facteurs concernant votre travail peuvent vous prédisposer à la douleur ou freiner la guérison. Les plus importants d'entre eux incluent l'exposition aux vibrations, un environnement qui n'est pas ergonomique, les mouvements répétés, le maintien de positions prolongées ainsi que des facteurs psychologiques comme le stress et le manque de soutien de la part de vos supérieurs.
- > **La fatigue musculaire :** la fatigue est un de vos pires ennemis lorsque vous souhaitez vous débarrasser d'une douleur au dos ou au cou, peu importe son type, qu'elle soit pathologique (ex. : le syndrome de fatigue chronique) ou normale, c'est-à-dire proportionnelle à l'effort et disparaissant avec le repos.
- > **La position de sommeil :** elle peut être à l'origine de stress sur vos articulations, ce qui peut augmenter votre douleur ou freiner la guérison. Une bonne position de sommeil vous permettra de récupérer plus rapidement et de diminuer les tensions musculaires.

- > **Le manque de sommeil et le surmenage :** vous avez besoin de beaucoup d'énergie, de force et d'endurance pour combattre la douleur. L'insomnie et le surmenage vous empêchent de les renouveler adéquatement et vous prédisposent à la fatigue et aux blessures.
- > **Le niveau d'activité physique :** l'activité physique joue un rôle protecteur contre la douleur, du moins lorsqu'elle est pratiquée de façon modérée. Un niveau d'intensité élevé et soutenu, comme dans les sports d'élite, a peu ou n'a pas d'effet à cet égard.
- > **L'altération de vos capacités physiques :** une diminution de la mobilité de vos articulations, de votre force, de votre endurance ou de toute autre capacité physique peut influencer négativement votre douleur.
- > **Les interactions entre plusieurs causes :** il s'agit d'une situation fréquente en présence d'une douleur au dos ou au cou. Par exemple, le fait d'être déjà aux prises avec une sciatique et de subir un accident de voiture peut complexifier et retarder la guérison.

Votre santé physique et psychologique influence l'intensité, la fréquence et l'étendue de votre douleur.

3

Dépistez rapidement la présence de signes graves

La douleur est parfois associée à des problèmes graves qui nécessitent une évaluation approfondie, car ceux-ci peuvent porter atteinte à des aspects vitaux de votre santé. Consultez rapidement votre médecin si votre douleur est accompagnée d'au moins un des signes suivants (et abstenez-vous de faire des exercices jusqu'à ce que vous ayez obtenu son accord):

- > des étourdissements ;
- > des nausées ;
- > une perte de sensibilité de la peau, quelle que soit la région du corps ;
- > un goût métallique dans la bouche ;
- > une sensation d'instabilité à l'intérieur de votre dos ou de votre cou ;
- > de l'incontinence urinaire ou fécale ;
- > une faiblesse musculaire anormale, c'est-à-dire qu'elle n'est pas apparue après un effort physique ;
- > une perte de poids inexplicée ;
- > des douleurs à d'autres articulations en l'absence de traumatisme ;
- > une douleur forte qui gagne rapidement en intensité, sans raison apparente ;
- > une douleur qui est discrète le jour et qui empire la nuit.

4

Découvrez pourquoi votre douleur se propage

L'ABSENCE DE FRONTIÈRES

Les conséquences de la douleur se limitent rarement à un endroit précis de votre colonne vertébrale. Par exemple, si vous avez mal au cou, il est probable que vous subissiez aussi des tensions entre les omoplates ou au bas du dos. Cela s'explique notamment par le fait qu'il existe des interactions entre les trois régions de votre colonne vertébrale, soit les régions cervicale, dorsale et lombaire. Voici quatre des principaux éléments qui influencent ces interactions, soit vos muscles, vos nerfs, les courbures de votre colonne vertébrale et, le plus important d'entre eux, le temps.

VOS MUSCLES

Votre colonne vertébrale est l'experte du multitâche et, pour réaliser simultanément autant de mouvements complexes, elle doit avoir recours à un grand nombre de muscles dont les contractions influencent à la fois les régions cervicale, dorsale et lombaire. Plusieurs d'entre eux sont très longs, comme certains muscles du haut du dos qui atteignent le bas du dos ainsi qu'une partie du bassin.

Il existe des interactions entre les régions cervicale, dorsale et lombaire.

VOS NERFS

La plupart de vos nerfs sont formés à partir des nerfs rachidiens qui sont issus de votre moelle épinière. Les conséquences d'une blessure à un nerf peuvent se faire sentir à plusieurs régions du dos ou du cou et même à vos membres. Par exemple, elle peut altérer les sensations perçues par votre peau ou modifier votre capacité à contracter normalement vos muscles.

VOS COURBURES

Chacune des courbures de votre colonne vertébrale bouge en complémentarité avec les autres. Faites-en l'expérience en arrondissant exagérément le haut de votre dos pendant que vous fixez un point devant vous. Vous constaterez



probablement des changements automatiques dans les courbures du cou et du bas du dos.

Cette complémentarité des courbures vous permet, entre autres, de maintenir l'horizontalité de votre regard, de garder l'équilibre et de minimiser l'effort musculaire. Or, cela peut aussi vous occasionner quelques désavantages, notamment en présence de douleur. Par exemple, si vous souhaitez faire un exercice pour le bas du dos, il est possible que ce soit principalement votre cou ou le haut de votre dos qui se mobilise, comme si votre corps empruntait le chemin le moins douloureux pour effectuer le mouvement. Le fait de prêter une attention particulière à cette situation vous aidera à la corriger, par exemple en exécutant l'exercice devant un miroir.

LE TEMPS

Lorsqu'une douleur au dos ou au cou perdure, ses conséquences tendent à se propager aux autres régions de la colonne vertébrale. Les mécanismes d'adaptation qui expliquent cet état de fait consistent notamment à l'utilisation des autres régions de votre colonne vertébrale pour effectuer une tâche habituellement réalisée avec la région affectée. Lorsque ces mécanismes sont utilisés durant une longue période, la fatigue et la douleur risquent d'apparaître et de complexifier le soulagement de la douleur initiale. Le fait de prendre soin rapidement de votre douleur diminue ce risque.

Les prochaines pages vous aideront à catégoriser votre douleur selon son évolution dans le temps.

5

Tenez compte de l'évolution de votre douleur dans le temps

4 CATÉGORIES

Voici une façon de catégoriser votre douleur selon son évolution dans le temps, ainsi que des suggestions concernant les actions à entreprendre pour la soulager. Cette opération comporte une part de subjectivité, et des zones grises existent entre chaque catégorie. Si vous êtes aux prises simultanément avec plus d'une douleur, considérez-les d'abord séparément. Les liens entre chacune d'elles vous seront peut-être plus faciles à faire ultérieurement.

2 EXEMPLES DE DOULEUR AIGÜE

- > Un mal de cou apparu après avoir fait le ménage du printemps.
- > Une douleur au bas du dos ressentie après une chute à vélo.

2 EXEMPLES DE DOULEUR PROLONGÉE

- > Une douleur au cou qui dure plusieurs mois parce que vous effectuez des mouvements qui empêchent la blessure de guérir complètement.
- > Une douleur au bas du dos causée par un accident de voiture et qui se prolonge en raison d'une hospitalisation.

1. La douleur aiguë

La douleur aiguë est un signal d'alarme qui vous indique la présence d'une blessure. Elle est soudaine, circonscrite, et elle dure de quelques heures à quelques semaines.

En présence d'une douleur aiguë au dos ou au cou :

- > dépistez rapidement la présence de signes graves (voir p. 15) ;
- > soulagez la douleur en mettant en application les conseils et les exercices de la section du livre qui correspond à la région douloureuse ;
- > cessez ou modifiez les activités qui sont associées à votre douleur ;
- > identifiez la cause de la douleur ou émettez des hypothèses qui pourraient l'expliquer à partir des propositions de la page 11.

2. La douleur prolongée

La douleur prolongée est une douleur aiguë qui n'est pas soulagée dans un délai normal, bien que son évolution laisse présager un soulagement complet. Ce type de douleur perdure bien au-delà de quelques semaines, notamment en raison de votre état de santé, de la complexité de votre blessure ou de conditions peu favorables pendant la guérison, comme si vous vous blessez à nouveau.

En présence d'une douleur prolongée au dos ou au cou :

- > suivez les recommandations données pour la douleur aiguë ;
- > préservez vos capacités physiques, comme votre force, votre souplesse, votre équilibre et vos capacités cardiovasculaires en faisant

des exercices et en poursuivant vos activités qui ne sont pas associées à votre douleur ;

- agissez sur les facteurs qui influencent la guérison, comme un manque de sommeil ou une posture inadéquate (voir p. 13) ;
- réévaluez les causes de la douleur ou les hypothèses qui l'expliquent. Avec le temps, il arrive qu'elles se soient modifiées.

3. La douleur récidivante

Une douleur récidivante est une douleur aiguë ou prolongée qui se manifeste de nouveau alors qu'elle avait disparu sans laisser de séquelles. Elle est souvent liée à des facteurs prédisposants

2 EXEMPLES DE DOULEUR RÉCIDIVANTE

- > Une douleur au haut du dos qui réapparaît systématiquement lorsque vous reprenez l'entraînement après un repos saisonnier.
- > Une douleur au cou qui se manifeste chaque fois que vous peignez un plafond.

2 EXEMPLES DE DOULEUR CHRONIQUE

- > Une douleur au bas du dos chez une personne qui a effectué un travail physiquement exigeant pendant plusieurs années et dont les surfaces articulaires ont perdu leur intégrité.
- > Une douleur au cou occasionnée par un accident de vélo et qui a entraîné une perte de mobilité cervicale.

comme votre environnement, votre façon d'effectuer certains mouvements ou la fatigue. Contrairement à la douleur chronique, elle n'est pas associée à des séquelles permanentes ni à des processus dégénératifs.

En présence d'une douleur récidivante au dos ou au cou :

- suivez les recommandations données pour la douleur prolongée ;
- afin de mieux comprendre les paramètres de votre douleur, comparez chacun des épisodes douloureux en suivant les indications des pages 31 à 34 ;
- émettez des hypothèses sur les activités qui sont susceptibles de déclencher la douleur ;
- après avoir complété le test de la page 19, émettez des hypothèses sur les différentes caractéristiques du contexte qui est susceptible de déclencher la douleur.

4. La douleur chronique

La douleur prolongée et la douleur récidivante sont souvent confondues avec la douleur chronique. Or, cette dernière est associée à des séquelles permanentes, à des processus dégénératifs ou à un mauvais fonctionnement du système nerveux qui interprète des sensations normales comme étant douloureuses.

La douleur chronique est notamment observée chez des personnes souffrant de problèmes de santé comme la fibromyalgie, l'arthrite ou un syndrome douloureux. Il s'agit d'une douleur qui perdure et dont l'évolution (lente ou absente) ne permet pas de croire à un soulagement complet. Elle affecte plusieurs sphères de votre vie, comme

vos activités sociales ou votre état psychologique.

En présence d'une douleur chronique au dos ou au cou :

- > suivez les recommandations données pour la douleur prolongée;
- > palliez d'éventuelles incapacités en adaptant vos activités;
- > demandez de l'aide à des professionnels de la santé, comme ceux d'une clinique de la douleur;
- > souvenez-vous qu'il est toujours possible d'améliorer plusieurs de vos capacités physiques et fonctionnelles, même en présence de douleur chronique.

LA DÉFINITION MÉDICALE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Il n'existe pas de consensus quant à la définition médicale de la douleur chronique. Règle générale, elle est déterminée en fonction de la durée de la douleur, et non de son pronostic ou de son évolution. La douleur s'avère donc chronique lorsqu'elle persiste plus de 3 mois. D'autres auteurs établissent plutôt cette période à 6 ou à 12 mois.

Souvenez-vous qu'il est toujours possible d'améliorer vos capacités, même en présence de douleur chronique.

COMPAREZ LE CONTEXTE DE DEUX ÉPISODES DOULOUREUX

Voici 10 questions à vous poser concernant le contexte de 2 épisodes douloureux. Répondez à chacune d'elles, comparez vos réponses et identifiez les points communs. Si vous n'en trouvez pas, il s'agit peut-être de problèmes différents.

Lorsque la douleur est survenue...

> à quelle région de mon dos ou de mon cou se situait-elle ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> étais-je debout ou assis ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> étais-je immobile ou en mouvement ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> étais-je fatigué ou en pleine forme ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> avais-je les mains libres ou tenais-je quelque chose ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> si je tenais quelque chose, s'agissait-il d'un objet léger ou lourd ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> était-ce le jour ou la nuit ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> était-ce le début ou la fin de la journée ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> étais-je dans la même position depuis longtemps ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

> avais-je fait un effort dans les 48 heures précédentes ?

Épisode 1: _____ Épisode 2: _____

6

Oubliez les scénarios catastrophes

COMPRENDRE POUR CALMER L'INQUIÉTUDE

Le dos et le cou sont des régions du corps qui demeurent méconnues, notamment en raison de la complexité de leurs mouvements, mais aussi à cause de leurs caractéristiques physiques.

Par exemple, on ne voit pas directement notre dos ni notre cou. Il s'agit d'ailleurs des seules parties du corps qui échappent à notre champ de vision. Il est donc plus difficile d'établir des liens de cause à effet, ce qui nous aiderait pourtant à mieux comprendre la douleur.

Un autre exemple : la sensibilité de la peau du dos et du cou est relativement imprécise. En effet, elle ne vous permet pas de distinguer deux points de pression qui se trouvent à quelques centimètres l'un de l'autre, contrairement à la peau des doigts.

En présence de douleur, cette méconnaissance génère souvent de l'incompréhension et de l'inquiétude. Voici quelques conseils pour les calmer.

- > Informez-vous.
- > Posez des questions aux professionnels de la santé que vous consultez. N'hésitez pas à les noter avant la rencontre pour ne rien oublier.
- > Évaluez votre douleur en répondant aux questions des pages 31 à 34 ; cela vous aidera à établir des liens de cause à effet et à tracer un portrait plus fidèle.

- > Observez votre posture et vos mouvements en utilisant un ou deux miroirs, ou en demandant à une autre personne de photographier ou de filmer votre posture et vos mouvements. Cela peut être particulièrement avantageux dans un contexte où vous répétez les mêmes gestes, comme lors de la pratique d'un sport.

LES IMAGES SONT PARFOIS TROMPEUSES

On dit qu'une image vaut mille mots. Or, elles sont parfois trompeuses en ce qui concerne les douleurs au dos et au cou. C'est le cas en imagerie médicale, comme la radiographie ou la résonance magnétique. Non que ces techniques fournissent des images erronées, bien au contraire ; les renseignements qu'elles procurent sont précis, fidèles et souvent indispensables. Le risque d'erreur survient plutôt dans le cadre de l'interprétation de ces images, lorsqu'on les associe systématiquement à la douleur sans les avoir combinées et nuancées avec un examen clinique complet.

Malheureusement, ce simple fait peut générer dans votre esprit des scénarios catastrophes non fondés. Cela survient parfois en présence de pathologies comme l'arthrose, la hernie discale, la sténose spinale et la scoliose, des anomalies qui ne causent pas systématiquement de douleur.

En réalité, plusieurs aspects de la santé du dos et du cou échappent à l'imagerie médicale, comme votre force, votre souplesse et votre forme physique, autant d'éléments qui sont évalués lors de l'examen clinique réalisé en cabinet.

LA CATASTROPHISATION

La catastrophisation est une forme d'anxiété liée à la douleur. Non seulement elle impose à votre esprit des scénarios catastrophes, mais elle intensifie votre état de souffrance en perturbant votre vie. Vous la reconnaîtrez par la présence d'un ou de plusieurs des trois éléments suivants.

- > **La rumination mentale :** vous ressassez les mêmes préoccupations concernant votre douleur et ses conséquences, présentes ou futures.
- > **L'amplification :** vous surévaluez l'étendue du problème, vous envisagez le pire et vous transformez parfois en menaces des informations neutres, comme celles qui sont transmises par un professionnel de la santé ou une observation que vous avez faite concernant vos capacités.



- > **L'impuissance :** vous sous-estimez les ressources qui pourraient atténuer votre douleur ou ses conséquences, comme vos propres capacités ou l'aide de votre entourage.

La catastrophisation modifie vos comportements. Elle peut notamment vous inciter à cesser certaines de vos activités et réduire votre motivation à faire des exercices ou à suivre des traitements. Lorsque ces situations se prolongent, elles risquent de diminuer vos capacités physiques, d'altérer votre santé psychologique et même de retarder la guérison.

7 TRUCS POUR CONTRER LA CATASTROPHISATION

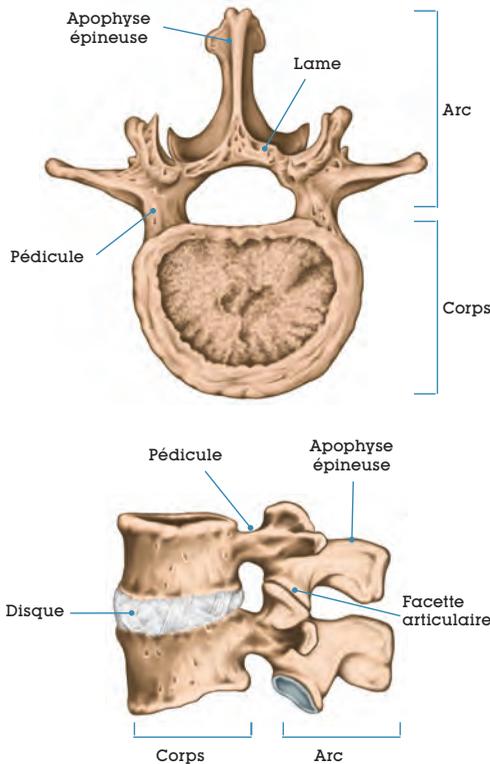
- > Prenez conscience de la situation en identifiant lesquels de vos comportements s'apparentent à la rumination, à l'amplification ou à l'impuissance.
- > Déterminez un moment de la journée où vous éviterez de discuter de scénarios catastrophes ou de les envisager.
- > Mettez la culpabilité de côté et favorisez plutôt les émotions positives, le rire et les petits plaisirs de la vie.
- > Pratiquez une forme d'art afin de contrer l'anxiété par un sentiment d'accomplissement.
- > Préservez un certain équilibre social et familial.
- > Évitez de vous isoler.
- > Suivez une psychothérapie.

7

Découvrez la vertèbre

UN OS COMPLEXE

La colonne compte 24 vertèbres qui sont réparties sur 3 niveaux, soit 7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires. Une vertèbre type est constituée d'une partie avant, arrondie et massive, qui se nomme le « corps vertébral ». La partie postérieure consiste en un arc qui est notamment



LA VERTÈBRE

formé par des pédicules, des lames et une apophyse épineuse.

Une vertèbre s'articule avec celle du dessus et celle du dessous, à gauche et à droite. L'orientation de ces facettes articulaires varie d'ailleurs selon chaque niveau de votre colonne, ce qui a une influence déterminante sur l'amplitude et la direction des mouvements.

Chaque vertèbre est différente et chaque niveau de la colonne possède ses particularités. Par exemple, les vertèbres dorsales sont les seules à s'articuler avec les côtes, et la première vertèbre cervicale ne possède pas de corps.

8

Explorez votre moelle épinière et vos nerfs

LA MOELLE ÉPINIÈRE

La moelle épinière fait partie, avec le cerveau, de votre système nerveux central. Elle est située à l'intérieur de votre colonne vertébrale, dans le canal spinal, un espace cylindrique qui est formé par les corps et les arcs de chacune de vos vertèbres. Il arrive d'ailleurs que le volume du canal spinal soit diminué, ce qui entraîne une sténose, celle-ci étant plus fréquente à la région lombaire (voir p. 165).

La moelle épinière se termine à la deuxième vertèbre lombaire, où elle se réduit en plusieurs faisceaux nerveux qu'on nomme la « queue de cheval ».

« Les douleurs au dos et au cou ne sont pas une condamnation : elles peuvent être prévenues et soulagées. Vous êtes la personne la mieux placée pour intervenir rapidement, dès les premiers signes, en faisant des gestes simples. Ce guide se veut un outil utile pour que vous y arriviez plus facilement. »

DES **CONSEILS** ET DES **EXERCICES** POUR contrer les douleurs aiguës et chroniques

causées notamment par :

- > la sciatique ;
- > la hernie discale ;
- > l'entorse lombaire ;
- > l'entorse cervicale ;
- > les tensions musculaires ;
- > le torticolis ;
- > la migraine ;
- > la sténose spinale ;
- > un accident de voiture ;
- > le travail à l'ordinateur.



Denis Fortier est physiothérapeute, blogueur, conférencier et chroniqueur à la télé et à la radio. Clinicien minutieux et vulgarisateur scientifique reconnu, il pratique depuis plus de vingt-cinq ans en milieu privé et hospitalier. Ses livres sont publiés au Canada, en France et en Chine. Il est aussi l'auteur du best-seller *99 façons de prévenir les effets du vieillissement*.