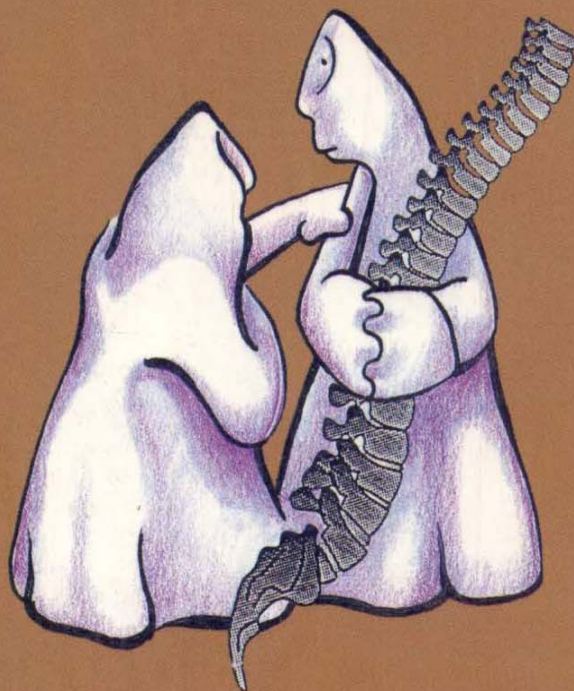


Lombalgie

Dix étapes sur les chemins
de la guérison

J.-R. CHENARD
B. LAVIGNOLLE J. CHAREST



MASSON



Table des matières

INTRODUCTION	9
À L'ÉCOLE DU DOS	10
Sur les chemins de la guérison	10
Je me présente	12
Avant l'admission, quelques précautions... ..	13
TRAVAIL PERSONNEL	15
Mes objectifs d'apprentissage	15
J'évalue mon poids	16
Contrat	18
 ÉTAPE 1: ANATOMIE	 19
SUR UNE LOINTAINE ÉTOILE	20
LE PUZZLE	26
Quelques éléments de base	26
LE DISQUE	28
LES FACETTES ARTICULAIRES	30
UNE VUE D'ENSEMBLE	32
LES CÂBLAGES	34
La stabilité de l'ensemble	34
LES RACINES NERVEUSES	36
Les centres de contrôle	36
Les diagrammes	38
LES MUSCLES	40
Une structure de support	40
Neuf questions importantes	42
TRAVAIL PERSONNEL	43
Mes objectifs d'apprentissage	43
Dix réponses indispensables	44
 ÉTAPE 2: DOULEUR AIGÜE	 45
LES CARTES DE LA DOULEUR	46
Douleur aiguë	46
Les cartes de la douleur aiguë	48
Enquête préliminaire	49
Les douleurs d'origine musculaire	51
Les douleurs issues des facettes	52
Les douleurs d'origine discale	53
Les douleurs facettaires et discales	54
Les douleurs issues des racines nerveuses	55
L'ATTAQUE BRUTALE LE REPLI	58
Le repli physique	58
Si je suis debout	60
Si je suis sur une chaise	61
Si je suis assis au sol	62
Les super positions de repli	63
Repli stratégique	64
Le repli mental	65
Quelques recettes à court terme	67
LES CARTES MÉDICALES	70
Les mots pour dire vos maux... ..	70
Les légendes du passé	72
Le catalogue des "parce que..."	73
Les cartes médicales	74
Cartes médicales de la douleur	75

Neuf questions importantes	78
TRAVAIL PERSONNEL	79
Mes objectifs d'apprentissage.....	79
Dix réponses indispensables.....	80
Je détermine l'origine de mes douleurs... ..	81

ÉTAPE 3: PRÉPARATION PHYSIQUE83

PRÉSENTATION DU PROGRAMME	84
Un dos inactif, un dos vulnérable	84
Quatre règles de base	87

MANOEUVRES CONVENTIONNELLES: L'ÉCHAUFFEMENT

Quatre principes.....	89
Deux petites minutes!	90
Dos de chien, dos de chat.	90
Mobilisation et verrouillage	91
Verrouillage du bassin allongé.	92
Verrouillage du bassin assis	92
Bascule arrière	92

MANOEUVRES CONVENTIONNELLES: LES RENFORCEMENTS

Muscler c'est se doter d'une force de frappe	93
Quatre principes de base	94
Votre premier choix	95
Comment évaluer mes abdominaux	97
Quelques exercices pour les abdominaux	98
Renforcer les quadriceps	101
Renforcement des quadriceps	103
Renforcer les dorsaux	104
Comment évaluer mes dorsaux.....	106
Quelques exercices de renforcement des dorsaux	107

MANOEUVRES CONVENTIONNELLES: LES ÉTIREMENTS

La mobilité, un atout essentiel	109
Quatre principes de base	109
Votre premier choix	110
Comment évaluer les muscles de l'arrière des cuisses	111
Étirer les muscles de l'arrière des cuisses	112
Étirer les muscles du dos	113
Comment évaluer la souplesse des muscles du dos?.....	114
Les fléchisseurs du bassin	116
Comment évaluer les fléchisseurs du bassin.....	116
Étirer les fléchisseurs du bassin	117

ÉTIRER OU RENFORCER?

Que choisir?	118
Douleur musculaire ou facettaire.....	122
Douleur musculaire ou discale	123

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Quelques règles de base	124
Sport et lombalgie.....	125

EXERCICES DE VIGILANCE.....

Monter la garde	128
Quelques exercices de vigilance	128
Neuf questions importantes	130

TRAVAIL PERSONNEL

Mes objectifs d'apprentissage.....	131
------------------------------------	-----

Introduction

Dix réponses indispensables	132
Les manoeuvres conventionnelle	133
Carnet de route	134
Je suis le régime!	135
Comment faire une éval. standardisée de mes abdominaux	136
Comment faire une éval. standardisée de mes dorsaux	137
Comment faire une éval. stand. des muscles de mes cuisses	138
Comment évaluer la souplesse des muscles du dos	139
Comment faire l'éval. standardisée des fléchisseurs du bassin	140
Activités sportives	141
Exercices de vigilance	141
La douleur chronique	142
ÉTAPE 4: LA PRÉPARATION MENTALE	143
LA RÉPONSE DE RELAXATION	144
Pourquoi un entraînement mental	144
Les techniques musculaires	148
Les techniques mentales	149
LE RÉFLEXE DE TRANQUILLITÉ	151
Apprendre à naviguer avec la souffrance	151
Les balises corporelles	152
L'alerte	155
Le Réflexe de Tranquillité	156
L'ENTRAÎNEMENT À LA CONFRONTATION	158
Un apprentissage	158
Le vaccin	160
Contre la souffrance, une nouvelle ordonnance	162
Neuf questions importantes	169
TRAVAIL PERSONNEL	171
Mes objectifs d'apprentissage	171
ÉTAPE 5: LE TERRAIN	187
EMBÛCHES ET CONTRAINTES SUR LE DISQUE	188
Comme si le hasard ne suffisait pas... ..	188
Anatomie d'une embuscade sur le disque	190
Une protection rapprochée lors des transports isolés	192
Une protection rapprochée lors des convois à plusieurs	194
Topographie des embûches tendues au disque	196
EMBÛCHES ET CONTRAINTES SUR LE MUSCLE	198
Le rôle des muscles abdominaux	198
Une mutinerie de l'équipage musculaire	200
Tensions et contraintes sur les muscles	203
EMBÛCHES ET CONTRAINTES SUR LES DISQUES ET LES MUSCLES	205
La faillite posturale	206
EMBÛCHES ET CONTRAINTES SUR LES FACETTES	210
Les torsions et les extensions	210
PRATIQUES DE LA VIGILANCE	212
Les métiers à risque	212
Entraînement pratique à la vigilance	213
Neuf questions importantes	215
TRAVAIL PERSONNEL	216
Mes objectifs d'apprentissage	216
Dix réponses indispensables	217
J'identifie les contraintes de mon poste de travail	218
J'identifie les contraintes de mon environnement	222
Je pratique la vigilance.	225

ÉTAPE 6: LES MÉDICATIONS	227
MÉDICAMENTS ET EFFETS SECONDAIRES	228
Économisez les médicaments.....	228
Gérer ses souffrances comme son compte en banque	229
Médicaments et effets secondaires	230
MÉDICAMENTS INUTILES OU DANGEREUX.....	231
Narcotiques et analgésiques majeurs	231
Les antidépresseurs	233
Les tranquillisants mineurs	234
Les tranquillisants majeurs	236
Les barbituriques.....	237
LE SUPPORT PHARMACOLOGIQUE	239
Analgésiques mineurs	239
Relaxants musculaires (Myorelaxants)	240
Les anti-inflammatoires non stéroïdiens.....	242
Les anti-inflammatoires stéroïdiens	243
Neuf questions importantes	245
TRAVAIL PERSONNEL.....	247
Mes objectifs d'apprentissage	247
Dix réponses indispensables	248
J'identifie mes médicaments	250
La technique des "petits pas"	251
 ÉTAPE 7: DOULEURS CHRONIQUES	 253
DOULEUR RÉELLE OU DOULEUR IMAGINAIRE ?	255
Accusé(e), levez vous!	255
La douleur est élastique	255
L'impact social de la douleur.....	259
INCONVÉNIENTS DE LA GUÉRISON	262
Une question surprise d'abord	262
Une question d'équilibre ensuite	262
UNE STRATÉGIE DE CHANGEMENT	264
Première étape	264
Deuxième étape	264
Troisième étape.....	266
Neuf questions importantes	267
TRAVAIL PERSONNEL.....	269
Mes objectifs d'apprentissage	269
Dix réponses indispensables	270
Est-ce-que je souffre de douleurs chroniques	271
J'identifie les inconvénients de la guérison	272
Je développe une stratégie d'intervention.	273
 ÉTAPE 8: TRAITEMENTS ET AUTO-TRAITEMENTS	 277
L'EFFET PLACEBO	278
À la guerre comme à la guerre.....	278
Sur la piste des maux de dos	280
L'EFFICIENCE PERSONNELLE	283
Du placebo à l'efficacité personnelle	285
LES MÉCANISMES DE LA DOULEUR.....	287
Contre la douleur, un traitement de chocs	287
TRAITEMENTS DONNÉS PAR D'AUTRES.....	291
Un objectif essentiel	291

Introduction

AUTO-TRAITEMENTS	296
Les applications de chaleur	296
Les applications de froid	296
Les aspirines musculaires	297
Placebos, traitements et auto traitements	298
Neuf questions importantes.	302
TRAVAIL PERSONNEL	304
Mes objectifs d'apprentissage	304
Dix réponses indispensables	305
J'analyse le contenu de mes traitements	306
J'établis une stratégie de stimulations de mes zones- gâchettes... ..	307
J'évalue mon niveau d'efficacité personnelle	309
ÉTAPE 9: CHIRURGIE	311
SUR LA CARTE MUSCULAIRE	312
Chirurgie et carte musculaire	312
SUR LA CARTE FACETTAIRE	314
Mieux qu'une carte musculaire!	314
SUR LA CARTE DISCALE	316
Enfin nous y voilà!	316
La chemonucléolyse	318
La nucléotomie	321
La microchirurgie	322
SUR LES RACINES NERVEUSES	324
Dans la hiérarchie des cartes de la douleur, une pos. privilégiée ..	324
Neuf questions importantes	325
TRAVAIL PERSONNEL	327
Mes objectifs d'apprentissage	328
Sur les muscles	329
Après une thermocoagulation	329
Après une chémonucléolyse	331
Nucléotomie ou microchirurgie	333
ÉTAPE 10: FAITES VOUS-MÊME VOTRE PROPRE DOULEUR	337
À LA RECONQUÊTE DES DOULEURS MUSCULAIRES	338
Quelques pistes	338
Un parcours type vers la carte musculaire	339
À LA RECONQUÊTE DES DOULEURS FACETTAIRES	341
Quelques pistes	341
Un parcours type pour les facettes	342
À LA RECONQUÊTE DES DOULEURS DISCALES	344
Un parcours type pour le disque	344
À LA RECONQUÊTE DES DOUL. ISSUES DE LA RACINE NERVEUSE.	346
Un parcours type pour la racine nerveuse	346
TRAVAIL PERSONNEL	348
Mes objectifs d'apprentissage	348
Dix réponses indispensables	349
Je rebâtis mon propre capital de malheur... ..	350
Ma stratégie personnelle	352
BIBLIOGRAPHIE	354
INDEX	362
CORRIGÉS	367