

THEO LETOURNEUR DC

CHIROPRACTEUR
0625711490

2 rue Saint Frédéric,
78760
Jouars-Pontchartrain

Lombalgie / LUMBAGO/ mal au dos / low back pain



Que des termes voulant tout simplement dire que vous en avez plein le dos !!

Les douleurs dans le bas du dos, au niveau de vos lombaires, comptent parmi les plaintes les plus courantes en médecine générale et en centres de thérapies alternatives et de kinésithérapie.

Les douleurs de la zone lombaire sont considérées comme les symptômes d'une possible pathologie sous-jacente et ne peuvent pas être simplement déclarées comme « LUMBAGO ».

Je vous révèle tous les secrets de ce fameux « mal du siècle »

Ce mot veut tout et rien dire à la fois.

→ LUMBAGO est un mot latin signifiant : « Faiblesse des reins ». Why not !!

Définition : LUMBAGO = Douleur, généralement aiguë, localisée dans la région lombaire.

Très bien, Madame, Monsieur, vous avez un LUMBAGO !

Mais, la question à se poser est : ce lumbago est-il le symptôme d'une hernie discale, d'une entorse discale résultant d'un faux mouvement en rotation de la colonne lombaire, d'une Lombalgie non spécifique (dont il n'est pas possible d'identifier la cause = mélange entre douleur articulaire, musculaire, discale ...), de simples contractures des muscles lombaires ... ?

Ou même, est-ce un des symptômes d'une pathologie plus profonde comme des calculs rénaux ou d'une infection d'un disque ... ?

Un bon examen clinique fait par votre médecin ou autres thérapeutes tel que votre Chiropracteur, permettra de répondre à toutes ces questions.

Il existe fort heureusement de simples tests à faire en cabinet aidant à identifier la cause de vos douleurs lombaires. Dans le cas où l'examen clinique serait insuffisant, une imagerie médicale pourrait être réalisée.

Vous êtes certainement habitué à cette prise en charge ...

Vous consultez votre Médecin Généraliste qui vous prescrit le plus souvent des antalgiques ou anti-inflammatoire ainsi que des séances de kinésithérapie.

Dans le cas où les douleurs ne cèdent pas, il est fort probable que l'on vous conseil des infiltrations lombaire.

Et si vous consultiez plutôt votre Chiropracteur !

Spécialiste de la colonne vertébrale et du système nerveux, qui je le rappelle est un thérapeute de première intention. Pas besoin d'ordonnance pour consulter en Chiropraxie.

Votre chiropracteur est habilité à savoir si votre pathologie rentre dans son champ de compétence ou non. Si ce n'est pas le cas, il saura vous dire vers quel spécialiste vous diriger.

Le traitement consistera à rétablir le bon fonctionnement de votre colonne vertébrale et de votre système nerveux afin d'aider votre corps à lutter contre ce fameux « LUMBAGO ».

Comment ça marche ? Tout simplement par le biais d'ajustements chiropratiques vertébraux, mais aussi de simples manipulations (indolores pour le patient je le rappelle) et mobilisations articulaires et musculaires manuelles voir instrumentales ...

Si besoin, vos séances de Chiropraxie pourront être couplées avec des consultations chez votre Kinésithérapeute pour avoir des résultats plus rapides et surtout durables.

On vous conseillera de ne surtout pas rester inactif !!

Au contraire, il est recommandé de rester actif et de maintenir les activités quotidiennes pour réduire la douleur et accélérer la récupération.



CHIROPRACTIE ET LOMBALGIE : DES PREUVES SCIENTIFIQUES

Selon une étude parue en 2012 dans la revue scientifique Spine*, les patients lombal-

giques recevant un traitement chiropratique, en complément de soins médicaux courants, rapportaient une diminution supérieure de la douleur. Après avoir recherché les causes de la douleur, le chiropracteur propose un traitement adapté. Il dispense, en outre, des conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à limiter le risque de récurrence des épisodes douloureux.

*https://www.researchgate.net/publication/232236263_Adding_Chiropractic_Manipulative_Therapy_to_Standard_Medical_Care_for_Patients_With_Acute_Low_Back_Pain

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24636109>

10 conseils pour éviter d'avoir mal au dos !!

1° **AMÉLIORER VOTRE POSTURE**

2° **AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

3° **FAIRE UNE PAUSE AVEC LES ÉCRANS**

4° **PROTEGER SON DOS LORSQU'ON PORTE DES LOURDES CHARGES**

5° **DORMIR DANS LA MEILLEURE POSITION POUR SON DOS**

6° **REDUIRE SON STRESS**

7° **APPRENDRE À SES ENFANTS À PRENDRE SOIN DE LEUR DOS DES LE PLUS JEUNE AGE**

8° **AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE**

9° **RENFORCER SA CEINTURE ABDOMINALE**

**10° CONSULTER REGULIEREMENT VOTRE
CHIROPRACTEUR !!!**

[#instamed](#) #chiropractic #chiropraxie #osteo#malaudos #herniediscale#vertebre
#cabinet #medecinealternative#medecinedouce #manuelletherapie #manipulation #traitement #rhumatologie#orthopedie #bienêtre #takecare #healthylifestyle #instapic #instagood #santé #traitement #lumbago #lombaire #rachis #sport #sportif #prevention
#chiropraxie #ostéopathie #therapiemanuelle #bienêtre #santé#médecine #medecinedouce #sport #healing #healinghand #chiropractic#chiropratique #chiropraticien #ostéo #rhumatologie #orthopédie#malaudos #articulation #takecare #lavie #prevention #muscle

Site Web du Cabinet : <https://www.chiro-letourneur.fr/>