Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 3

Artikel: Conseils et exercices
Autor: C.Pz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826052

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les sources de la douleur

Cervicalgies, dorsalgies, lombalgies: en fonction de sa localisation, chaque douleur a son propre nom. Il n'indique cependant rien de plus que l'endroit où les maux se situent.

Rappelons que notre colonne est constituée de trois segments: sept vertèbres cervicales, douze dorsales et cinq lombaires, prolongées par le sacrum. A chaque «étage», la douleur peut avoir différentes sources. «L'origine du mal peut se trouver au niveau de la musculature, mais aussi des petites articulations qui guident et limitent les mouvements, précise le Dr Etienne Roux. La douleur peut émaner aussi des cartilages, des ligaments – qui ressemblent à des haubans – et qui ont eux aussi une certaine mobilité. La périphérie des disques intervertébraux peut être douloureuse, comme l'os, l'enveloppe du nerf et la peau. Cela explique à quel point il est difficile d'identifier clairement la source de la douleur.»

Avec l'âge, une douleur est souvent liée à l'arthrose. Dans ce cas, c'est en général le disque intervertébral et les articulations postérieures qui en sont la cause. «Notre colonne vertébrale est constituée d'os, les vertèbres, séparées par les disques intervertébraux qu'il faut imaginer comme des rondelles, composées d'un noyau et de lamelles ressemblant aux couches d'un oignon. Ils font office d'amortisseurs. Or, ces amortisseurs s'usent avec l'âge, plus ou moins vite selon les personnes. Cette usure est probablement due à un assèchement des disques, mais elle peut aussi être le résultat de facteurs traumatiques répétés. Chez les personnes qui font ce qu'on appelle une discopathie, on remarque une diminution de l'épaisseur du disque, et donc de l'efficacité du système d'amortissement.»

Une telle situation entraîne une réaction osseuse. «L'os réagit et fait de l'arthrose. Quand deux surfaces osseuses sont face à face, il y a normalement entre elles un cartilage ou un disque qui leur permet de se mouvoir harmonieusement. Si ce n'est plus le cas et que les os se trouvent directement en contact, la nature réagit en formant des excroissances dans le but d'immobiliser les deux éléments osseux frottant l'un contre l'autre. Au niveau des vertèbres, on appelle ces formations des becs de perroquet.»

Mal situés, ces becs de perroquet peuvent venir coincer le nerf, ce qui est très douloureux et peut entraîner une perte de force au niveau des bras, si c'est la colonne cervicale qui est atteinte. Le phénomène des hernies discales est différent mais avec à peu près les mêmes conséquences. Contrairement à ce que l'on croit souvent, une hernie discale n'est pas forcément douloureuse, ni gênante. Elle le devient lorsqu'elle coince un nerf, ce qui peut entraîner, si c'est au niveau des lombaires, une perte de mobilité et de sensibilité dans les jambes. C'est lorsqu'il y a atteinte neurologique qu'une intervention chirurgicale peut être envisagée, et même nécessaire dans certains cas.

On précisera enfin que même si les gens se plaignent souvent de lombalgies, les cervicalgies sont aussi très fréquentes. «L'arthrose est même plus ennuyeuse lorsqu'elle touche les cervicales, relève le Dr Etienne Roux. Alors que les vertèbres lombaires assurent essentiellement des mouvement de flexion et d'extension – les mouvements de rotation sont limités et même déconseillés – les vertèbres cervicales sont beaucoup plus mobiles, et donc beaucoup plus fragiles.» **C. Pz**

›› *Tout savoir sur les problèmes de dos – prévenir et guérir,* Dr A Materna – R. Westerkamp, aux Editions Favre.

Conseils et exercices

Si un mal de dos semble persister, entraînant des douleurs importantes ou limitant la mobilité, il convient de consulter, auprès de son médecin traitant ou d'un rhumatologue, puis, selon les cas, d'envisager des séances de physiothérapie.

Il est également recommandé, si des douleurs occasionnent de temps en temps une gêne, d'être plus attentif à ses postures, à ses mouvements. Cela peut suffire à venir à bout d'un problème passager, voire à le prévenir. C'est dans ce but que se sont développées les écoles du dos. Par ailleurs, diverses disciplines privilégiant l'exercice physique en douceur, l'assouplissement et la relaxation, se soucient de plus en plus de la bonne santé de notre dos. C'est par exemple le cas du yoga.

Dans un livre récemment paru chez Favre, deux spécialistes en rééducation présentent l'école du dos dans sa version moderne, avec une foule de conseils pour se tenir le mieux possible, soulager son dos, le maintenir solide. Si tous les exercices proposés ne s'adressent pas aux seniors, on y trouvera cependant de précieuses informations.

Quant au Dr Etienne Roux que nous avons rencontré, il a collaboré à la réalisation d'un remarquable petit bouquin intitulé *Une Histoire pour votre Dos.* Avec humour et sérieux, de courts textes accompagnant une foule de photos noir-blanc – façon roman-photos – disent l'essentiel sur ce sujet.

Pour toute information ou documentation, pour un conseil, pour obtenir des coordonnées d'écoles du dos ou de groupes pratiquant diverses activités physiques – gymnastique, aquagym – dans le but de préserver son dos, vous pouvez vous adresser à la **Ligue suisse contre le rhumatisme,** qui a des relais dans les cantons. (Secrétariat central, tél. 044 487 40 00; Genève, tél. 022 718 35 55; Vaud, tél. 021 623 37 07) **C. Pz**

›› *Une Histoire pour votre Dos,* E. Roux, D. Kupper, E. Bodmer, T. L. Vischer. Georg/Médecine & Hygiène.