

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	- (1963)
<b>Heft:</b>	193
<b>Artikel:</b>	Réflexion sur le disque intervertébral
<b>Autor:</b>	Schaefer, Roger
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-929919">https://doi.org/10.5169/seals-929919</a>

### 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:** 10.02.2026

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

## Réflexion sur le disque intervertébral

Les causes de la protusion du nucléus peuvent être très variables et très différentes, en effet certains patients restent bloquer en sortant du lit, d'autres lors d'un véritable traumatisme. Le but de cet article n'est pas de classer les diverses formes d'affection vertébrale, mais de vous faire part d'une observation suivie d'une théorie sur le disque intervertébral et de ses prédispositions pathologiques.

En tant que dirigeant d'une salle d'entraînement physique il m'est donné de suivre pendant de longues périodes beaucoup d'élèves et en particulier certains prédisposés aux lombalgie et aux sciatiques.

L'observation montre que, tant que la personne prédisposée s'entraîne régulièrement, son dos se comporte normalement, mais si, pour une raison quelconque cette personne cesse son activité physique, dans un délai plus ou moins long, deux, trois ou quatre mois, les douleurs réapparaissent avec ou sans provocations.

Au début, je pensais que cet état de chose était dû à un fléchissement du tonus musculaire, mais la deuxième hypothèse semble meilleure. En se reportant sur la physiologie, on s'aperçoit que le disque intervertébral n'est pas nourrit par une artère et qu'il reçoit sa nourriture par filtration de la vertèbre supérieur et inférieur. Comme dans notre vie habituelle, la circulation n'est guère stimulée, la vertèbre ne reçoit que relativement peu de

sang et sa densité en liquide sera peu élevée, aussi le disque parent pauvre va-t-il se désécher et des fissures apparaîtront. Il ne restera plus qu'à trouver l'angle de pression ou le traumatisme pour faire glisser le nucléus dans l'une de ses fissures et provoquer la protusion. Il devient alors nécessaire d'appliquer un traitement ostéopathique pour remettre les choses en ordre. Mais si on se contente de faire disparaître les douleurs, le traitement est incomplet, aussi pour éviter les rechutes, il est nécessaire d'essayer de lutter contre le déssèchement du disque. Le seul moyen à notre portée est l'augmentation de la circulation par l'exercice. Le massage augmente la circulation de 6 fois environs, mais lors d'un exercice, le métabolisme circulatoire peut être augmenté de 15 fois. De ce fait, le vertèbre sera gorgée de sang et le disque recevra une grande quantité de liquide, ses fissures se rétréciront et le noyau central ne pourra plus s'infiltrer dans ses fentes devenues trop étroites.

Cette théorie est vérifiée par la pratique et explique le fait qu'un prédisposé ne souffre pas tant qu'il pratique des exercices et améliore la nutrition de ses disques intervertébraux, les douleurs ne reparaissent qu'après une période prolongée sans stimulation de la circulation par l'exercice.

En conclusion, il est nécessaire de faire pratiquer une gymnastique appropriée après une affection discale.

Roger Schaefer, Lausanne