

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 0 : FAIRE LE POINT SUR LES PRÉCÉDENTS BLOCAGES

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il est important de se souvenir brièvement de ses précédents blocages. À quelle fréquence surviennent-ils ? Dans quel contexte : suite à une activité en particulier, progressivement, lors d'un changement dans votre vie ?

Pour chacun de ces épisodes, comment avez-vous réagi ?
Qu'avez-vous mis en place, et pour quel résultat ?
Sans savoir ce que les prochaines pages contiennent, que pensez-vous mettre en place si cela se reproduit ?

Enfin, comment comprenez-vous ces épisodes de blocage ?
Qu'est-ce qui, selon vous, provoque ces douleurs atroces ?
Est-ce la même cause à chaque fois ?


Vous êtes désormais prêt(e) à démarrer !

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?

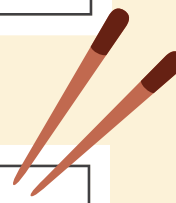


ÉTAPE 1 : COMPRENDRE CE QU'IL SE PASSE RÉELLEMENT

Le terme de "blocage" peut être traître, car il nous invite à imaginer une cause purement mécanique. Beaucoup d'explications reposent sur des notions telles que la vertèbre déplacée, le nerf coincé, le disque pincé,.. Il est essentiel de dénoncer certaines idées reçues car elles peuvent être néfastes !



La vertèbre déplacée n'existe pas. Les vertèbres sont très solidement liées les unes aux autres et il n'y a aucune preuve qu'elles se déplacent ou se "remettent en place" aussi facilement. Si une vertèbre se déplace réellement, c'est lors d'un accident et cela résulte souvent en paraplégie.



Un nerf ne se coince pas. Avez-vous déjà essayé d'attraper un litchi avec des baguettes ? C'est la même chose si l'on essaie de coincer un nerf : il esquive la pression, il se tord, se déforme.. Il peut être comprimé, mais il est toujours capable de se déplacer.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 1 : COMPRENDRE CE QU'IL SE PASSE RÉELLEMENT

Vos disques intervertébraux ne sont pas des beignets à la confiture ! Les modèles qui représentent une hernie qui gonflent lorsque la pression augmente sont une vraie plaie, et ne reflètent pas le fonctionnement du corps humain. Vos disques sont bien plus solides et stables que cela.



Ce que l'on appelle blocage est en fait une réaction de protection exacerbée générée par votre organisme. Votre corps perçoit une menace, et met en place plusieurs réactions de protection. Plus précisément, c'est votre système nerveux central (cerveau et moelle épinière) qui s'occupe de tout cela.



Votre corps prend donc la décision de vous protéger en fonction du danger qu'il perçoit. Seulement, cette perception dépend d'énormément de choses. En fait, toutes les informations que possède votre système nerveux à un moment donné influencent la douleur ressentie.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 1 : COMPRENDRE CE QU'IL SE PASSE RÉELLEMENT

La réaction de protection comprend : de la douleur, des contractions musculaires, un plus grand éveil, un changement dans votre façon de bouger, de vous tenir, ou encore dans votre façon de respirer, ainsi qu'une activation du système immunitaire, etc... Bref, tout ce qu'il vous faut pour vous en sortir en cas de danger !



Un "blocage" du dos survient donc lorsque votre corps décide qu'il a de très bonnes raisons de vous protéger à ce moment-là, en se basant sur tout ce qu'il sait sur vous et votre dos à ce moment-là. C'est ainsi que naissent les fortes contractions musculaires et la douleur intense que vous ressentez.

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout cela ? Je suis allé à l'essentiel, mais tout cela me paraît indispensable pour pouvoir progresser et ne pas passer des années à lutter en vain contre les blocages parce que l'on n'a pas la bonne grille de lecture.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 2 : S'AUTO-ÉVALUER

Vidéo "Auto-évaluation" : https://youtu.be/EExuCUF_qcQ

Le plan d'action que vous allez établir doit être basé sur vos capacités actuelles. Il ne serait pas très honnête de vous présenter une solution unique avec un nombre exact de répétitions. Je préfère vous donner les outils nécessaires pour reprendre le contrôle. Commençons donc par évaluer votre état actuel.



Lors de tous les mouvements qui vont suivre, prenez votre temps, respirez bien et écoutez votre corps. En position assise, relâchez-vous progressivement vers l'avant en laissant pendre vos bras de part et d'autres de vos jambes. Remontez tranquillement, et répétez quelques fois. Que ressentez-vous dans votre dos ? Que pensez-vous à ce moment-là ?

Redressez-vous en accentuant le creux au niveau des lombaires. Est-ce la même sensation ? Comment noteriez-vous l'intensité de la douleur sur 10 ? Faites de même pour les mouvements suivants : se tourner de chaque côté, et ramasser quelque chose au sol de chaque côté.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 2 : S'AUTO-ÉVALUER

En position debout, jambes tendues, penchez vous progressivement vers l'avant en vous focalisant sur le relâchement (la gravité va faire son travail). Notez à quelle distance du sol peuvent aller les mains, vos sensations et les pensées qui vous traversent à cet instant. N'hésitez pas essayer également en pliant légèrement les genoux.

Placez vos mains sur vos hanches, et penchez-vous en arrière. Comparez vos sensations et vos pensées aux mouvements précédents, puis faites de même avec les mouvements suivants : se tourner de chaque côté, et s'incliner de chaque côté (laissez la main droite glisser le long de votre jambe droite, puis inversement).



Beaucoup de ces mouvements peuvent être inconfortables, notamment le matin, ou après une journée bien chargée. Cela ne doit pas vous inquiéter, car cela ne signifie pas que quelque chose est abîmé (même si, parfois, la douleur est bien marquée). N'hésitez pas à prendre des notes pour chacun des mouvements, cela sera utile pour la suite.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 3 : ÉTABLIR UN PREMIER PLAN D'ACTION

Le plan que je vous propose de construire a plusieurs objectifs :

- Réhabituer votre corps à effectuer certains mouvements
 - Reprendre confiance en son propre dos
- Être moins limité(e) dans vos activités au quotidien



Voici le raisonnement pour chaque mouvement douloureux.

D'abord, essayez de refaire le mouvement de façon plus détendue, en contractant le moins possible vos muscles. La douleur et la peur de se faire mal favorisent les contractions musculaires, mais c'est souvent contre-productif.

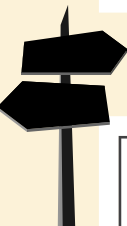
Si cela permet de diminuer la douleur (maximum 3/10), vous pouvez garder ce mouvement de cette manière. Si cela ne change rien, passez à une version plus facile de ce mouvement (debout -> assis -> au sol) et réessayez. Si cela permet de diminuer la douleur, conservez ce mouvement dans cette position pour débiter.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 3 : ÉTABLIR UN PREMIER PLAN D'ACTION

Si un mouvement reste trop douloureux (5/10 ou plus) même réalisé de façon détendue au sol, alors vous pouvez éviter temporairement ce mouvement et vous focaliser sur les autres. Vous pourrez réessayer un peu plus tard, lorsque votre système nerveux sera moins protecteur.



Vous pouvez maintenant choisir la version de chaque mouvement qui vous convient le mieux aujourd'hui. Par exemple : la flexion en position assise, l'extension au sol, les rotations en position assise et les inclinaisons debout.


Vous pouvez commencer simplement par une série de 10 répétitions pour chaque mouvement. En guise d'échauffement, vous pouvez utiliser les bascules de bassin détaillées dans la vidéo n°1. Il vaut mieux commencer par un faible nombre de répétitions effectuées régulièrement (tous les jours idéalement), puis augmenter par la suite.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?

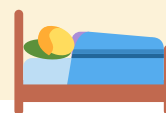


ÉTAPE 4 : OPTIMISER SON ENVIRONNEMENT

Comme nous l'avons rappelé au début de cette fiche, les réactions de protection ne dépendent pas uniquement de ce qu'il se passe au niveau du dos. Elles sont aussi influencées par le contexte, l'environnement, la santé générale, les pensées, les expériences précédentes et le style de vie.



Le stress et l'anxiété tendent à augmenter la douleur en rendant le système nerveux plus sensible, plus "susceptible". La gestion du stress peut sembler un détail, mais il s'agit en réalité d'une partie essentielle de votre progression, notamment si vous ressentez que le stress est un problème dans votre vie.



Les troubles du sommeil et la douleur sont fortement liés. Il existe parfois un cercle vicieux, car l'un influence l'autre. Heureusement, il existe beaucoup de choses que vous pouvez mettre en place pour améliorer votre sommeil. Une bonne nuit de sommeil apporte des bénéfices qu'aucun médicament ne peut apporter.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 4 : OPTIMISER SON ENVIRONNEMENT

Tout comme le sommeil, l'activité physique présente de nombreux bienfaits à tous les niveaux de votre santé. Cela ne signifie pas que vous devez forcément vous inscrire en salle de fitness ! Il s'agit de participer à une activité qui vous oblige à accélérer votre rythme cardiaque et à respirer plus fort, plusieurs fois par semaine.



Beaucoup de choses permettent cela : jogging, vélo, natation, jeux de raquette, marche rapide,.. Chacun peut y trouver son compte ! Il n'y a pas besoin que cela fasse travailler le dos en particulier. Cela marche d'autant plus que l'activité vous plaît.

Votre entourage (et vos interactions sociales en général) joue un rôle déterminant. D'une part, il est important d'être entouré par des personnes positives qui nous encouragent à progresser. D'autre part, créer de nouvelles interactions et découvrir de nouvelles activités est aussi très utile !



Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 4 : OPTIMISER SON ENVIRONNEMENT

Lorsque vous réalisez vos mouvements, vous pouvez faire varier plusieurs choses. Essayez de faire les mouvements face à un miroir pour pouvoir observer les mouvements de votre corps. Avec deux miroirs, c'est du luxe : on peut voir son propre dos. Essayez également de les faire en écoutant de la musique.



Tout ce que l'on pense influence ce que nous ressentons. Malheureusement, beaucoup de personnes qui ont mal au dos aujourd'hui sont amenées à croire que leur dos est fragile et abîmé. Il est important de se rendre compte que ce n'est pas le cas, et que la douleur, même intense, ne signifie pas forcément la présence d'une lésion ou d'une fragilité.



Toutes les choses précédentes n'ont pas nécessairement besoin de changer. Vous pouvez progresser sans pour autant devenir un athlète philanthrope méditant vegan. Choisissez les aspects qui, selon vous, vous feront le plus progresser, et travaillez dans cette direction.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 5 : ÉVOLUER ET REPRENDRE CONFIANCE

Une fois que vous réalisez régulièrement les exercices de votre plan d'action, vous allez pouvoir le faire évoluer. Cela peut se faire au bout d'une semaine de pratique. Vous pouvez alors effectuer deux séries de chaque mouvement au lieu d'une. Une semaine plus tard, vous pouvez par exemple réaliser 20 mouvements par série au lieu de 10.

La décision de passer à l'étape suivante doit se faire en fonction de votre ressenti. Si vous ne ressentez plus qu'une faible douleur (<2/10) avec 10 répétitions, vous pouvez essayer de passer à 15 répétitions.

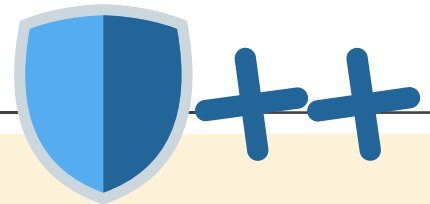
Vos mouvements n'ont pas besoin d'être exactement les mêmes d'un jour à l'autre, pour la simple raison que vous n'aurez pas les mêmes sensations d'un jour à l'autre. Lors des "bons" jours, suivez votre programme. Lors des "mauvais jours", faites-en un peu moins.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 5 : ÉVOLUER ET REPRENDRE CONFIANCE

Étalez votre progression d'autant plus que vos soucis sont présents depuis longtemps. Il s'agit de rendre les mouvements moins menaçants pour votre corps, et cela peut prendre du temps lorsqu'il vous protège depuis plusieurs mois ou années.



Si vous parvenez par exemple à faire plusieurs séries de flexion en position assise sans souci, vous pouvez essayer de passer à une série de flexion debout, et de voir ce que cela donne. Lors d'une période de transition, rien ne vous empêche d'alterner entre plusieurs mouvements.

Reprendre confiance en son corps est une aventure, longue et difficile. Il n'est pas facile de garder confiance lorsque la douleur revient, et que l'on craint repartir de zéro. Avant de parler de la gestion des récurrences, voilà trois challenges qui vous attendent sur votre route.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 5 : ÉVOLUER ET REPRENDRE CONFIANCE

1

Le premier défi est la détente. Si vous souffrez de blocages récurrents, cela peut vous sembler idiot ! *"Pourquoi me détendre ? Je risque de me bloquer dans une mauvaise position."*

Je comprends tout à fait cette réflexion. Néanmoins, progressivement, il semble préférable de bouger de façon détendue et d'éviter les comportements de protection.

2

Le deuxième défi est la spontanéité. Lorsque chaque mouvement devient calculé et contrôlé, il devient très difficile de réagir spontanément, ou encore d'exprimer ses émotions à travers son corps. Cela demande du temps et du travail, mais c'est également un bon objectif à avoir.

3

Le troisième défi est la fantaisie. Courir après son chat, jouer avec un enfant, danser sur sa musique préférée, sauter les dernières marches de l'escalier,... Toutes ces choses automatiques ne le sont plus lorsque l'on a peur de se faire mal. J'espère vous aider à progresser vers ces choses-là.

Comment faire pour ne plus se bloquer le dos ?



ÉTAPE 6 : GÉRER LES RÉCIDIVES

La progression n'est pas linéaire. Les douleurs peuvent changer au fil des jours, et parfois elles ré-augmentent temporairement. Ce n'est pas du tout agréable, mais ce n'est pas forcément inquiétant. Une progression adaptée et un travail sur le style de vie permettent de limiter ces aléas.

Faire disparaître complètement et définitivement le mal de dos est un objectif peu réaliste. Il y a toujours quelques douleurs occasionnelles chez n'importe qui. Le but est de diminuer la durée et l'intensité de ces épisodes douloureux, et de vous aider à y faire face plus efficacement.

Lorsque cela arrive, souvenez-vous des différents principes présentés ici. Il est recommandé de poursuivre ses activités en les adaptant si nécessaire, et d'utiliser quelques techniques pour soulager sa douleur. Vous pouvez repasser à des mouvements au sol, en vous focalisant sur la respiration et la détente.



Comprendre Son Dos

DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Tous les conseils sont présentés ici sous une forme simplifiée, pour vous aider à les expérimenter. Si certains paraissent simplistes, cela ne signifie pas que je considère votre situation comme simple, ou que je considère qu'il est facile de faire disparaître une lombalgie chronique.



J'espère avoir mis en évidence que les "blocages" dépendent de beaucoup plus de choses qu'un simple faux-mouvement. Leur prise en charge devrait toujours être multifactorielle, et les bénéfices que vous pourriez obtenir en travaillant sur les différents facteurs pourraient réellement vous étonner.



Les professionnels de santé sont là pour vous guider et vous accompagner dans votre progression.

Les kinésithérapeutes spécialisés peuvent vous donner des outils personnalisés pour gérer efficacement le mal de dos, et pour retrouver une bonne liberté de mouvement.