

3min. d'exercices par jour pour ne pas, ne plus avoir mal au dos.

Pour bien comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale, il faut savoir qu'il existe deux types de muscles qui se rattachent aux vertèbres:

- les muscles **profonds** qui servent à **l'équilibre**.
- les muscles **périphériques** qui sont ceux du **mouvement**.

Les **muscles profonds** sont de petits muscles qui vont d'une vertèbre à l'autre et qui peuvent restés contractés longtemps sans se fatiguer et donc jouer pleinement leur rôle dans **l'équilibre** (qui doit être maintenu longtemps lorsque l'on est debout ou assis). Les muscles profonds de la colonne vertébrale assurent l'ajustement des vertèbres entre elles. Ces muscles ne peuvent pas être commandés par la volonté, mais dépendent d'un système **automatique** qui fonctionne à partir d'**informations** qui sont analysées par le cervelet. L'ordre est alors donné au muscle profond de se contracter ou de se relâcher. Ce système appelé **proprioceptif** est un système d'adaptation très fin qui permet lorsqu'il fonctionne bien de mobiliser sa colonne vertébrale dans de bonnes conditions, grâce cette fois :

aux **muscles périphériques** qui eux sont commandés par la volonté. Les muscles périphériques sont puissants et jouent leur rôle dans les **mouvements** et lorsque l'on porte des charges ; mais ils se fatiguent rapidement et ont besoin de se reposer. S'ils ne se reposent pas, ils se contractent et deviennent douloureux. Ces muscles périphériques peuvent être amenés, si le système proprioceptif fonctionne mal, à jouer aussi un rôle dans l'équilibration des vertèbres entre elles ; mais ils ne sont pas doués pour ça, et deviennent vite douloureux en se contractant.

On comprend donc qu'il est important que le système proprioceptif fonctionne correctement pour ne pas souffrir de la colonne vertébrale.

Nous allons voir quels sont les types d'informations dont ont besoin les muscles profonds de la colonne vertébrale pour bien fonctionner :

- d'abord des informations qui viennent des **pieds** lorsque l'on est **debout**.
- mais aussi du **bassin** lorsque l'on est **assis**
- et des **yeux**, que l'on soit **debout ou assis**.

Les informations dont ont besoin les muscles profonds de la colonne vertébrale pour bien fonctionner viennent donc, des **pieds, du bassin, des yeux**.

Il existe dans les muscles des pieds, du bassin, des yeux, des **capteurs** sensibles à l'étirement de ces muscles et qui vont envoyer un influx nerveux jusqu'au **cervelet**. Le cervelet va analyser ces informations, tel un ordinateur, et va envoyer aux muscles profonds de la colonne vertébrale, l'ordre de se contracter ou de se relâcher afin d'adapter au mieux les vertèbres entre elles. Ce système proprioceptif paraît vraiment très élaboré et ressemble un peu aux systèmes d'amortissement de nos véhicules, qui pour les plus modernes intègrent d'ailleurs des asservissements électroniques, ce qui se rapproche du comportement naturel de notre colonne vertébrale.

Alors pourquoi avec un système aussi élaboré notre colonne vertébrale est-elle aussi souvent douloureuse ? C'est que le système proprioceptif peut facilement mal fonctionner, et on ne s'en aperçoit pas, car les muscles du mouvement prennent le relais et jouent aussi leur rôle dans l'équilibration des vertèbres ; mais ils ne sont pas faits pour ça et ils vont se fatiguer rapidement, se contracturer, devenir douloureux. Pour que le système proprioceptif fonctionne correctement, **tous** les éléments de ce système doivent être en bon état.

Sur une voiture, il est par exemple impératif d'avoir des pneus convenablement gonflés ; on peut rouler avec des pneus mal gonflés, à condition de rouler doucement, surtout dans les virages !! Et bien c'est souvent ce qui se passe avec notre système proprioceptif. Certains éléments sont défectueux et nous sommes un peu obligés d'utiliser notre colonne vertébrale avec parcimonie afin de ne pas nous retrouver dans le fossé (c'est à dire complètement bloqués).

Voyons quels peuvent être les éléments défectueux.

-Au niveau **des pieds**, le défaut le plus fréquent est ce qu'on appelle le pied valgus, c'est-à-dire un pied qui verse vers l'intérieur. C'est pourquoi dans les exercices de rééquilibrage de la colonne vertébrale, il est important de bien positionner le pied sur lequel on est en équilibre, c'est-à-dire de bien prendre contact au sol avec, le talon, le bord externe du pied, et la base du gros orteil. Cette position correcte assure une voûte plantaire bien marquée,



et non pas affaissée.



Le maintien de la position correcte des pieds pendant l'exercice d'équilibre va faire contracter simultanément trois muscles différents, (fléchisseurs des orteils, péroniers latéraux, jambier antérieur) qui sont innervés par trois racines nerveuses différentes venant du bas de la colonne vertébrale (S1, L5, L4). Par une boucle nerveuse, nous allons en même temps rééquilibrer le bas de la colonne vertébrale, et sur cette base toute la colonne s'il n'y a pas d'autre élément perturbateur.

Il se peut aussi que les deux pieds ne soient pas identiques. Dans la plupart des cas, un travail quotidien de rééquilibrage suffit à ce que les informations partant des pieds soient symétriques, comme si la pression des pneus était correcte!! Cependant en cas de doute il ne faut pas hésiter à demander l'avis de votre **podologue** qui saura vous conseiller s'il est nécessaire pour vous de porter des semelles, qui seront alors des semelles proprioceptives destinées à faire en sorte

que les informations envoyées par vos pieds à votre colonne vertébrale soient correctes (ces semelles sont en général assez fines). Il ne faut pas négliger non plus l'état de vos chaussures qui elles aussi jouent un rôle important dans la transmission des informations des pieds à votre colonne vertébrale. Les pneus doivent être bien gonflés, mais aussi pas trop usés !! ... comme les chaussures. Dans le choix des chaussures, il faut éviter les talons trop instables et les bouts qui relèvent.

- au niveau **du bassin**, l'élément défectueux du système proprioceptif va être essentiellement la présence d'un ou de plusieurs muscles qui restent **contracturés**. Ces muscles sont au nombre de six, qui correspondent aux six exercices préconisés : **fascia lata, adducteurs, psoas, moyen fessier, couturier, rotateurs internes de la hanche**. Les exercices de rééquilibrage du bassin vont consister à mettre le muscle que l'on fait travailler, en position longue (étirement), et à lui demander une contraction tenue une dizaine de secondes pendant lesquelles le muscle ne pourra pas se raccourcir à cause de la contre résistance. Au final, les éventuelles contractures vont disparaître et les informations prenant naissance dans les capteurs situés dans les muscles du bassin vont donner des messages harmonieux. La position assise sera plus confortable pour la colonne vertébrale car les muscles profonds vont jouer pleinement leur rôle et vont soulager les muscles du mouvement qui ne seront pas obligés de participer à l'équilibration des vertèbres entre elles. Cependant, ces exercices d'équilibration du bassin ne conviennent pas aux personnes porteuses d'une prothèse de hanche, ainsi qu'à certaines personnes présentant un handicap ou des pertes d'équilibre. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre **masseur-kinésithérapeute** qui pourra vous faire exécuter les mêmes exercices contre résistance manuelle adaptée et en position allongée (rééducation isométrique). Celui-ci vous fera exécuter les exercices de rééquilibration du bassin et il ne devra pas oublier de faire travailler dans le même esprit les trois muscles rééquilibrant des pieds (fléchisseurs des orteils, péroniers latéraux, jambier antérieur).

- Au niveau **des yeux**, l'élément défectueux va être aussi la présence de contractures musculaires. En effet, les mouvements des yeux sont assurés par des muscles situés à l'arrière des yeux et qui peuvent eux aussi être soumis à des contractures musculaires. Si un muscle est contracturé, et donc ne se laisse pas étirer normalement, les capteurs situés dans ces muscles ne vont pas envoyer des informations correctes au cervelet et les muscles profonds de la colonne vertébrale ne vont pas fonctionner harmonieusement. Nous retrouvons la fatigue et les contractures des muscles du mouvement, obligés de jouer aussi un rôle dans l'équilibre. La problématique venant des yeux va se traduire par des perturbations allant du haut de la colonne vertébrale vers le bas, donc touchant prioritairement la colonne cervicale. Les exercices des yeux vont dans la plupart des cas améliorer les tensions musculaires à ce niveau. Cependant en cas de

doute, il ne faut pas hésiter à demander à votre **ophtalmologiste** un bilan **oculomoteur**, et il vous conseillera en conséquence (possibilité de porter des verres à prisme). Il faut noter que lors d'une frayeur importante, les muscles des yeux ont tendance à se contracter très fortement et à le rester; dans les suites d'accident de voiture, (choc + **frayeur**), des douleurs cervicales chroniques peuvent être liées à des contractures résiduelles des muscles des yeux.

Nous venons de voir les éléments défectueux concernant les informations **nécessaires** au bon fonctionnement du système proprioceptif. Mais il existe aussi des éléments qui, sans être nécessaires, vont venir **perturber** le bon fonctionnement de ce système. Enumérons :

- les contractures des muscles scalènes,
- le déséquilibre occlusal des mâchoires,
- la déglutition atypique,
- la présence de cicatrices « pathologiques »,
- le dysfonctionnement d'un organe tel que le foie, l'estomac...

Nous voyons que les causes de perturbation du bon fonctionnement du système proprioceptif ne manquent pas et l'on comprend que la colonne vertébrale peut être aussi souvent douloureuse !!!

Analysons les différents éléments perturbateurs et les moyens d'y remédier :

- **les contractures des muscles scalènes :**

ce sont des muscles situés au niveau du cou et qui peuvent être souvent contracturés. En effet, ils se contractent fortement lorsque nous effectuons un travail les bras « en l'air », portons des charges lourdes, ou par exemple un sac à l'épaule : pour que le sac ne glisse pas, l'épaule est relevée et le muscle scalène contracté va ensuite le rester même au repos (le port du sac en bandoulière est préférable). La contracture du muscle scalène n'est pas forcément douloureuse et peut passer inaperçue. C'est un piège car cette contracture est le grain de sable qui vient perturber le bon fonctionnement du système proprioceptif. Tous nos efforts pour améliorer le fonctionnement de ce système peuvent être anéantis par la présence d'une contracture du muscle scalène !! Les exercices N°2 sont donc très importants et ils peuvent être faits très facilement, même plusieurs fois par jour aussi bien en position assise que debout. A utiliser sans modération, car ces muscles scalènes peuvent aussi être contracturés par le stress. Quand la fatigue psychologique s'ajoute à la fatigue physique on comprend l'expression « en avoir plein le dos ».

- **le déséquilibre occlusal des mâchoires :**

dans les muscles des mâchoires, des capteurs sont présents, qui eux ne sont pas **nécessaires** au bon fonctionnement du système proprioceptif mais qui vont venir le **perturber** s'il existe un déséquilibre entre le côté D et le côté G. En soufflant la bouche ouverte comme c'est indiqué dans les exercices N°2, ça permet d'étirer les muscles des mâchoires et donc

d'améliorer l'harmonie des informations envoyées au système proprioceptif. Il est aussi très utile de bailler, ce qui va étirer les muscles qui serrent les mâchoires. Là aussi le stress peut jouer un rôle important. Lorsque l'on est crispé, les mâchoires sont serrées. Lorsque l'on se détend, on s'autorise à bailler et c'est très bénéfique pour notre colonne vertébrale (faites le souvent, mais pas devant n'importe qui !!) N'hésitez pas à demander à votre **chirurgien-dentiste** un **bilan occlusal** : il saura vous conseiller s'il trouve un déséquilibre (meulage sélectif, gouttière occlusale...). Si vous mâchez plus d'un côté que de l'autre, ça peut induire un déséquilibre du système proprioceptif, et donc des douleurs vertébrales !!

- **la déglutition atypique** :

la langue est composée de nombreux muscles. Chez l'enfant, les muscles qui poussent la langue en avant l'emportent. Cela est lié à la succion nécessaire au nourrisson. Vers l'âge de 7 à 10 ans, le mécanisme musculaire de la déglutition se modifie et les muscles qui poussent le bol alimentaire en arrière deviennent plus puissants. Pour un certain pourcentage de la population, cette conversion ne se fait pas et les muscles qui poussent la langue en avant continuent à être trop prépondérants ce qui contribue à perturber le bon fonctionnement du système proprioceptif. Ces personnes vont avoir des douleurs cervicales chroniques. Le fait d'avoir le bout de la langue qui appuie verticalement sur l'arrière du palais dans l'exercice N°2 va contribuer à renforcer les muscles qui ramènent la langue en arrière et ainsi rééquilibrer les informations envoyées au système proprioceptif. Il faut noter aussi que lorsque l'on est stressé, on a tendance à pousser en avant avec la langue. Le bout de la langue ne devrait pas dépasser l'avant du palais pour être bien positionné et ne pas venir toucher les dents. Si vous pensez avoir un problème de déglutition atypique, n'hésitez pas à demander un bilan à votre **orthophoniste** qui saura vous conseiller (une rééducation de la langue et de la déglutition peut être envisagée).

- **la présence de cicatrice « pathologique »** :

la peau elle-même possède des capteurs qui vont envoyer des informations au système proprioceptif. Ce ne sont pas des informations **nécessaires** au bon fonctionnement, mais plutôt des informations **perturbatrices** qui vont au bout du compte entraîner une contracture au niveau du muscle profond correspondant à la zone d'innervation de la peau. Il va y avoir un ou plusieurs muscles profonds contracturés selon l'importance de la cicatrice, comme un grain de sable dans l'engrenage de notre système d'équilibration. Le massage d'une cicatrice est toujours bénéfique qu'elle soit récente ou ancienne. Vous pouvez demander

conseil à votre **masseur**-kinésithérapeute. Dans certains cas de vilaines cicatrices, le recours à la chirurgie esthétique peut être nécessaire. Des améliorations surprenantes de douleurs vertébrales peuvent être constatées après une reprise de cicatrice par un **chirurgien esthétique** !

- **le dysfonctionnement d'un organe tel que le foie ou l'estomac :**

les organes reçoivent tous une innervation et l'on sait que le nerf passe au niveau d'une vertèbre en sortant de la moelle épinière. Si l'organe est en souffrance il va se créer une boucle nerveuse rétroactive au niveau de la vertèbre correspondante qui va se traduire par une contracture du muscle profond. Pour le foie ce sera le côté droit du haut de la colonne dorsale, pour l'estomac ce sera le côté gauche.

Si vous avez un doute sur le bon fonctionnement de vos organes, n'hésitez pas à en parler à **votre médecin** qui saura diagnostiquer des dysfonctionnements importants. Cependant il existe des dysfonctionnements mineurs qui peuvent entraîner des désagréments à la fois au niveau de l'organe et au niveau de la colonne vertébrale. N'hésitez pas à en parler à votre **masseur**-kinésithérapeute ou à votre **ostéopathe** ou votre **étiopathe**, ou à votre **médecin homéopathe**, ou **acupuncteur** ou pratiquant **l'auriculo médecine** (stimulation du pavillon de l'oreille). Ces thérapeutes peuvent jouer un rôle important au niveau des soins mais aussi de la prévention.

Nous avons fait le tour des éléments **nécessaires** au bon fonctionnement de notre système proprioceptif ainsi que des éléments **perturbateurs**. Ces exercices qui durent **3mn** permettent d'avoir en permanence une colonne vertébrale qui fonctionne harmonieusement : c'est une base solide, une fondation sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour faire **toutes** les activités physiques dont vous rêvez, même celles réputées ne pas être bonnes pour la colonne vertébrale. En effectuant régulièrement ces exercices, vous revenez sans cesse au bon équilibre qui vous permettra de ne pas avoir mal au dos. Cependant, si vous n'effectuez pas régulièrement ces exercices, il peut être important de les effectuer après certaines circonstances qui vont laisser des contractures musculaires diverses :

-une activité physique inhabituelle (sport, déménagement, bricolage, jardinage...)

-une chute,

-un accident,

-une nuit dans un mauvais lit,

-une frayeur...

Les causes de perturbation du système proprioceptif sont si nombreuses que l'idéal est d'effectuer ces exercices **régulièrement**, ce qui jouera alors un véritable rôle de **prévention** des douleurs vertébrales.

Voici ces exercices.

### **1. Exercices de rééquilibrage des muscles des yeux :**

- faire 2 mouvements de rotation des yeux dans un sens et 2 dans l'autre.
- loucher 3 fois en approchant un doigt jusqu'au bout du nez.

### **2. Exercices de détente et de rééquilibrage des muscles de la colonne cervicale** (en particulier les **muscles scalènes**)

- croiser les mains sur la poitrine et à partir de cette position, tendre les bras vers l'avant à l'horizontal en tournant les paumes des mains vers l'extérieur, en soufflant la bouche ouverte, avec le bout de la langue appuyée contre le palais. Refaire trois fois.
- dans les mêmes conditions, tendre les bras à 45°, trois fois.
- tendre les bras à la verticale, trois fois.

N.B ces deux premiers groupes d'exercices peuvent être faits debout ou assis. Si les exercices sont faits debout, penser à bien positionner les pieds, c'est-à-dire à bien garder l'appui sur les bords externes des pieds.



### **3. Exercices de rééquilibrage des muscles du bassin :**

exercices qui contribuent à rééquilibrer le fonctionnement des muscles de la colonne vertébrale à partir des pieds et du bassin. Les exercices sont décrits pour faire travailler le côté D du corps : il suffit d'inverser pour obtenir la description du côté G. Il faut toujours faire travailler les deux côtés du corps. Il faut toujours faire les six exercices à la suite. Tenir la contraction une dizaine de secondes.

## **EXERCICE N° 1 : muscle fascia lata,**

debout, le pied G face à un pied de table, le bord externe du pied D prend appui contre le pied de la table. On pousse en essayant d'écarter la jambe D.



## **EXERCICE N°2 : muscles adducteurs,**

debout, les jambes écartées, le genou G fléchi, le tronc au dessus de la jambe G, bien droit, on appuie avec le pied D comme si on voulait l'enfoncer dans le sol.



### **EXERCICE N°3 : muscle psoas,**

debout, en équilibre sur le pied G, la hanche et le genou D à 90°, les mains sur le genou D, on pousse avec le genou D vers le haut, contre la résistance des mains qui poussent vers le bas.



## **EXERCICE N°4 : muscle pyramidal,**

debout, en équilibre sur le pied G, la hanche D à 90°, on amène le genou D vers la G, on appuie avec la main G sur le bord externe du genou D et on force avec la cuisse D pour la ramener vers la D en luttant contre la résistance de la main G.



## **EXERCICE N°5 : muscle couturier,**

debout, en équilibre sur le pied G, on met le cou-de-pied D derrière le tendon d'Achille G, le genou D bien tourné vers l'intérieur. La main G vient se placer sur le bord externe du genou D. Avec le genou D on force vers l'extérieur en luttant contre la résistance de la main G.



## **EXERCICE N°6 : muscles rotateurs internes de la hanche,**

Debout, en équilibre sur le pied G, la hanche D à 90°, on effectue une rotation externe de la hanche D ce qui fait qu'on peut attraper le tibia D au-dessus de la cheville avec la main G. On force avec la jambe D vers le bas, la main G résiste.



## Questions fréquentes :

-j'ai des douleurs du nerf sciatique, est-ce- que je peux faire ces exercices ?

En cas de douleur aiguë du nerf sciatique, il faut bien évidemment consulter son médecin et suivre ses recommandations (examens radiologiques, médicaments, repos relatif...) Lorsque la crise est passée, l'idéal est d'effectuer une rééducation progressive avec un masseur-kinésithérapeute. Un pourcentage important de douleurs du nerf sciatique est lié à une hernie discale, et quand elle est diagnostiquée, il faut être extrêmement prudent en attendant sa guérison complète, pour ne pas risquer une récurrence, et en arriver à une intervention chirurgicale ! Les exercices ne sont donc pas recommandés en cas de crise douloureuse aiguë du nerf sciatique. En revanche, il existe des douleurs chroniques du nerf sciatique liées à des contractures musculaires. Celui-ci passe au contact du muscle **pyramidal**, dans la profondeur de la fesse. Si ce muscle est durci, le nerf sciatique n'apprécie pas son contact et souffre !! Les exercices de rééquilibration du bassin (exercice n°4) étirent ce muscle pyramidal et contribuent à améliorer les douleurs du nerf sciatique ; mais il ne faut surtout pas faire uniquement cet exercice n°4 car cela créerait un déséquilibre d'information du système proprioceptif . Les **six exercices** doivent être effectués en entier, sinon c'est comme si vous gonfliez correctement trois pneus sur quatre !!

-j'entends dire que pour ne pas souffrir de la colonne vertébrale, il faut se muscler. Qu'en pensez-vous ?

On ne peut muscler que les muscles qui répondent à une commande volontaire, c'est-à-dire les muscles périphériques, ceux que l'on montre sur la plage !! Si les muscles profonds ne remplissent pas leur rôle d'équilibration, parce que le système proprioceptif fonctionne mal, on risque de muscler des muscles déjà contracturés et ça ne résoudra pas les douleurs. Il faut donc commencer par les fondations, c'est-à-dire la rééquilibration des muscles profonds grâce au bon fonctionnement du système proprioceptif (**3mn**). Ensuite, on peut faire toute la musculation souhaitée (rouler en 2CV ou en voiture de sport, à condition d'avoir de bons pneus bien gonflés et de bons amortisseurs dans les deux cas !!) Il faut attendre que les douleurs vertébrales aient disparues avant de commencer des exercices de musculation et toujours le faire très progressivement.

-je porte des semelles proprioceptives, est ce que j'ai besoin de faire ces 3mn d'exercices ?

La réponse est oui. Les semelles vont améliorer les informations envoyées par les capteurs des pieds à la colonne vertébrale par l'intermédiaire du système proprioceptif, mais ne vont pas annuler les vieilles contractures présentes dans les muscles du bassin. Il est d'ailleurs intéressant de refaire ces exercices chaque fois que l'on apporte une modification aux capteurs du système proprioceptif : nouvelles semelles, nouvelles lunettes, soins dentaires ou orthodontiques, rééducation de la déglutition, massage de cicatrice, amélioration du fonctionnement d'un organe... Ces exercices vont permettre aux différents rééquilibrages de jouer pleinement leur rôle. C'est comme lorsqu'on ajoute un nouveau logiciel au système informatique : il faut arrêter et redémarrer l'ordinateur... il faut ici réinitialiser le système proprioceptif en faisant ces **3mn** d'exercices !! Ces exercices peuvent être faits avec ou sans les semelles, mais plutôt avec si vous avez une différence importante de longueur des membres inférieurs.

-lorsque je ressens une douleur dans la colonne vertébrale, je fais des étirements et j'arrive à faire craquer mes vertèbres et ça me soulage : est ce que c'est bien ?

Ce n'est pas mal en soit, mais ça soulage momentanément en diminuant une contracture musculaire. En revanche, ça ne rééquilibre pas le système proprioceptif. En faisant régulièrement ces exercices (**3 mn**), vous vous apercevrez que vous n'éprouverez plus le besoin de faire «craquer» vos vertèbres et ça sera le signe que vos muscles profonds fonctionnent correctement.

-j'ai vu que pour améliorer son dos, il faut se suspendre par les mains : est-ce bénéfique ?

L'idéal serait de se suspendre par les pieds, la tête en bas pour vraiment inverser l'action de la gravité terrestre sur nos articulations vertébrales. Ce n'est pas toujours facile !! En revanche, se suspendre par les mains peut déclencher ou entretenir des douleurs du nerf sciatique du fait de la position de ses racines dans le haut des trous de conjugaison, à leur sortie des dernières vertèbres lombaires. A l'âge adulte, il vaut donc mieux s'abstenir de se pendre aux branches des arbres !! Une demie suspension peut être intéressante, c'est-à-dire les pieds touchant le sol, les genoux et les hanches pliées à 90°, les bras tractent le tronc vers le haut ; dans ce cas, la force de traction se fait du bas vers le haut, et lutte donc vraiment contre les effets de tassement de la gravité terrestre.

-des publicités vantent les bienfaits d'une bonne literie sur les douleurs vertébrales : est-il nécessaire de dépenser beaucoup d'argent pour ne pas souffrir ?

L'idéal est d'avoir un bon matelas de fermeté moyenne qui absorbe les formes du corps et un sommier rigide, que le matelas ne peut pas déformer. Un matelas au sol peut convenir !! Mais la literie très chère n'est pas mauvaise ! Ce qui est mauvais, c'est le sommier qui fait un creux. D'ailleurs après une nuit dans un tel lit, il ne faut pas oublier de refaire les exercices (**3 mn**).

-il m'est arrivé plusieurs fois de me démettre une vertèbre et après qu'on me l'ait remise en place, j'ai été soulagé ; est ce que ce n'est pas dangereux ?

Le risque n'est pas très grand avec un professionnel compétent. Mais on a dû vous expliquer que les vertèbres ne se « déplacent » pas (ou alors c'est très grave, à la suite d'un choc très violent, et il faut intervenir chirurgicalement pour fixer la vertèbre et éviter la paralysie). Avoir un bon fonctionnement du système proprioceptif devrait éviter un blocage vertébral, qui correspond, dans la plupart des cas à une contracture musculaire aiguë, qu'on peut appeler aussi « dérangement vertébral mineur ». On ne peut pas tout éviter, mais il faut savoir qu'un spasme musculaire au niveau de la colonne vertébrale s'atténue en quelques jours, avec un repos relatif, de la chaleur locale et des médicaments. Si on peut éviter d'avoir recours aux manipulations, c'est préférable car à la longue on peut constater une certaine laxité articulaire qui peut être préjudiciable, surtout si le système proprioceptif fonctionne mal. On peut arriver à des blocages de plus en plus fréquents, avec des causes de plus en plus minimes.

### **Ouvrages consultés :**

Docteur **Bourdiol** René-J  
Pied et statique  
Podo-réflexo-cinésiologie  
Editions Maisonneuve

Docteur **Bricot** Bernard  
La reprogrammation posturale globale  
Editions Sauramps médical

Docteur **Willem** Georges  
Manuel de posturologie  
Editions Frison-Roche

Vénissieux 2011.

Alain Millon

Adresse mail : [alain.mln@free.fr](mailto:alain.mln@free.fr)