



# Mal de dos

**Notre colonne vertébrale, est composée de 33 vertèbres : 7 vertèbres cervicales, 12 thoraciques ou dorsales, 5 lombaires, 5 sacrées fusionnées, 4 coccygiennes fusionnées**

La colonne suggère un mât de bateau, dont la stabilité et la flexibilité sont assurées par des muscles profonds, de petite dimension, unissant les divers composants de la colonne vertébrale, et des grands muscles, qui sont de véritables haubans.

Constamment sollicités dans les ajustements posturaux, les muscles profonds du rachis, n'en sont pas moins entraînés, car de tels ajustements relèvent du domaine des micro-mouvements, et échappent souvent à notre conscience.

Nous nous servons de notre dos à longueur de journée, parfois dans des positions inadéquates lorsque l'on travaille devant un écran, lorsque l'on porte des charges en pliant le dos, et non les genoux, en montant et en descendant de voiture, pour mettre notre ceinture de sécurité etc...

Tous ces gestes répétés dans l'urgence, occasionnent des maux de dos, qui sont la conséquence de contractures musculaires, au niveau des lombaires et des cervicales.

Il est donc impératif si vous ressentez ces raideurs d'entretenir les muscles qui maintiennent votre dos. Il faut les renforcer et les décontracter, pour ce faire, voici quelques exercices qui peuvent vous épargner bien des désagréments :

1) tout d'abord un exercice de relaxation à faire dès que vous sentez une tension débiter, ne jamais laisser la douleur s'installer.

- Vous vous allongez sur le dos au sol, sur un tapis, et vous placez vos mollets sur une chaise, que vous aurez au préalable placée devant vous, vous avez donc les jambes à l'équerre maintenues par l'assise de la chaise, immédiatement votre dos s'allège, concentrez-vous sur votre respiration, en gonflant légèrement le ventre sur l'inspiration et en le creusant sur l'expiration, restez 10 mn.

2) Pour étirer le bas du dos, placez un tapis de yoga face à un mur, et allongez-vous en remontant les jambes le long du mur les fesses collées à la plinthe, concentrez-vous sur la respiration comme pour l'exercice précédent, détendez-vous durant 10 mn. En même temps que vous détendez le bas du dos, vous soulagez les jambes lourdes, en fin de journée.



3) Pour étirer votre colonne du bas jusqu'en haut, toujours sur un tapis, mettez-vous à « quatre pattes » en appui sur vos mains, et doucement venez vous asseoir sur vos talons, en laissant les bras le plus loin possible tendus sur le tapis devant vous, la respiration est libre.

Tous ces étirements doivent être réalisés en douceur, vous ne devez pas ressentir de douleurs, au contraire ils doivent vous procurer du soulagement, ils vont décontracter les muscles tendus.

Si vous avez des problèmes plus importants, comme une sciatique, ou des douleurs installées depuis plusieurs jours, il est impératif de consulter un médecin.

Préparez-vous un bain, dans lequel vous aurez mis des huiles essentielles mélangées dans du miel, car il ne faut jamais verser des huiles essentielles directement dans un bain, elles ne sont pas hydrosolubles et vous risqueriez des brûlures sur les muqueuses.

Dans un bol mettez une grosse cuillerée de miel, ajoutez 8 gouttes d'huiles essentielles de camomille, 8 gtes d'HE de lavande et 5 gtes d'HE de marjolaine.

Fermez la porte, mettez une musique douce, allongez-vous dans votre bain, et

oubliez vos soucis, votre dos vous oubliera aussi !

