

# MAL DE DOS

Le mal de dos peut-être dû une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel. l'arthrose et l'usure ou lésion de disques intervertébraux peuvent également être en cause. De même que les séquelles de fracture ou les malformations. la douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale. les maladies osseuses sont des causes plus rare mais possible.

## LES CONSEILS DE NINA:

. **La glace est un antalgique** très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure. Cette mesure également très utile après une activité physique intense pourrait poser les muscles surchauffée.

. Au bout de 48 heures, optez pour **la chaleur humide** afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur. Trempez une serviette dans de l'eau bien chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la de film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

. **Les bienfaits d'un massage relaxant** les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire.

Ils sont déconseillés en cas de problème de peau (eczéma, plaie) et ne doivent pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. **Demandez à un proche de masser** la zone douloureuse, sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourne autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, **placez quelques balles de tennis dans une chaussette**, nouez l'extrémité demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciable car leurs picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de peau.

. Vous pouvez utiliser **une crème ou pommade anti-inflammatoire**, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. L'huile d'amande douce peut être préférable.

. Utilisez des baumes à base de camphre, de salicylate de méthyle, de diéthylamine ou de salicylate de glycol. Leurs propriétés antalgique (contre la douleur) sont renforcées par le massage. (Attention d'employés pas ce type de baume avec une bouillotte ou une compresse chaude.)

. **Les plantes apaisante** prenez 500 mg de broméline trois fois par jour, (en vente dans les magasins de produits diététiques). cette enzyme présente dans l'ananas favorise la circulation sanguine, limite le gonflement et réduit l'inflammation des cellules. (Attention comme la broméline a pour effet de fluidifier le sang, elle est déconseillé aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant.) prenez 250 mg de valériane Angers Lejeune, quatre fois par jour cette

plante à gérer sur SATA récepteur du cerveau en produisant un effet sédatif, Kiraz beaucoup plus beau que les médicaments chimiques sur les interactions médicamenteuses la valériane peut également se prendre en infusion mais son odeur est très désagréable.

---

## Mal de dos

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel.

L'arthrose et l'usure où les lésions de disques intervertébraux peuvent également être en cause, de même que les séquelles de fracture ou les malformations (scoliose lordose cyphose).

La douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale.

### **Le froid, puis la chaleur**

. la glace est un antalgique très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées.

. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour.

. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés (de petits pois par exemple), qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure.

. Cette mesure est également très utile après une activité physique intense pour reposer les muscles surchauffés.

. Au bout de 48 heures, optez pour la chaleur humide afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur.

. Trempez une serviette dans de l'eau très chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles.

. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la d'un film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

### **les bienfaits d'un massage relaxant**

Les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau, (eczéma plaie) et ne doit pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. Demandez à un proche de Masser la zone douloureuse sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourner autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, placez quelques balles de tennis dans une chaussette, Nouez l'extrémité et demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciables car leurs Picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de Peau.

. Vous pouvez utiliser une crème ou une pommade anti-inflammatoire, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la

peau. Un corps gras de type huile d'amande douce peut-être préférable.

.