

Communiqué de presse

Les conseils des chiropraticiens suisses Muscles du dos : gare aux exercices qui font mal !

Berne, 17 décembre 2015 – On ne se fait pas du bien en ayant mal... Il faut rappeler ce bon sens élémentaire à tous les pratiquants d'exercices de musculation. Nombre de patients traités pour des maux de dos fréquentent les salles de conditionnement physique. Très bien, car une bonne musculature dorsale contribue à prévenir les maux de dos. Mais à condition d'avoir une approche globale et cohérente de la douleur. Les exercices de musculation sont sains et sensés pour autant qu'ils soient effectués correctement et sans ressentir de douleurs.

Manque de mouvement, surpoids et douleurs dorsales consécutives incitent souvent, heureusement, à s'occuper un peu mieux de sa propre santé. Les traditionnelles bonnes résolutions de fin d'année se concrétisent alors parfois en achat ou renouvellement d'un abonnement à une salle de conditionnement physique. Trop de gens pourtant n'ont pas une approche suffisamment globale de leur douleur, dans ce type d'activité. Alors qu'ils s'activent pour le bien de leur dos, ils considèrent souvent comme normal le fait de ressentir des douleurs pendant ou après leurs exercices. C'est une erreur qui peut avoir des conséquences graves.

Le Dr Marco Vogelsang, chiropraticien indépendant à Zurich, est fréquemment confronté à de tels cas : « Des articulations déjà mal en point et qu'on surcharge encore par des exercices de musculation inappropriés ou mal exécutés peuvent être sérieusement dégradées et au pire subir des dommages durables. Comme le surpoids, ou les contraintes professionnelles excessives, ce sont des facteurs de risque qui favorisent les dommages à la colonne vertébrale. Avant d'envisager de tels exercices pour lutter contre des douleurs articulaires, il faut d'abord bien déterminer de quoi proviennent les douleurs en question ». S'adresser à une chiropraticienne ou un chiropraticien, utiliser des compresses cryogéniques et adopter une alimentation saine, riche en nutriments, sont de bons moyens d'améliorer les fonctions articulaires.

Les douleurs sont un signal d'alarme naturel. Poursuivre des entraînements qui les accentuent est nuisible. Il vaut mieux être à l'écoute de son corps, se ménager, et ne solliciter à nouveau les articulations sensibles qu'après plusieurs jours sans douleurs.

La chiropratique, l'une des cinq professions médicales universitaires reconnues, est une approche médicale naturelle (essentiellement manuelle) et globale des problèmes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences biomécaniques et neurophysiologiques. La colonne vertébrale, le bassin et les articulations périphériques y jouent un rôle central, sur les plans diagnostique et thérapeutique. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation médicale et spécialisée de six à huit ans, sont donc des thérapeutes de premier recours, habilités à poser un diagnostic, à procéder à des examens, à émettre des prescriptions et à assurer une prise en charge complète des patients. Leurs prestations sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie de base. ChiroSuisse est l'association professionnelle des chiropraticiens suisses et compte quelque 300 membres, la plupart exerçant comme praticiens indépendants.

Pour toute question :

Service de presse ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Tmobile 079 616 86 32, info@santemedica.ch