

Guide

Dos

Le dos :
notre
puissant
soutien.

Expertes et experts

Le Guide « Dos » est le fruit d'une aimable collaboration avec les spécialistes suivants :

D^r Guy Waisbrod



Médecin-chef du service de chirurgie vertébrale au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil (LU), il dirige également le projet d'un centre interdisciplinaire pour le dos.

→ paraplegie.ch/fr

Evelyne Dürr



Elle travaille chez Helsana. En tant que spécialiste de la gestion de la santé (MSc en sciences de la mobilité à l'EPF), elle s'engage pour les clientes et clients dans les domaines de la prévention et de la promotion de la santé.

Conseils de santé Helsana

Nous proposons nos conseils de santé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire. Qu'il s'agisse de nutrition, d'activité physique ou de l'attitude à adopter concernant un diagnostic qui vous a été communiqué ou des traitements qui vous ont été conseillés : chez nous, vous recevez une réponse simple et rapide à vos questions de santé.

☎ 058 340 15 69

→ Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et dispositions de protection des données des conseils de santé Helsana : helsana.ch/conseils-de-sante

Sommaire

Connaissances

4 Faits et chiffres

De la bosse de bison au changement de pneu

6 Vertèbre par vertèbre

Colonne vertébrale et moelle épinière

10 Tout ça grâce à ces muscles

Ils nous permettent de rester mobiles et le dos droit

12 Dos en compote

Chiffres significatifs en Suisse

14 Les habituels suspects

Vue d'ensemble des douleurs dorsales fréquentes

18 Mal de dos : que faire ?

Autothérapie ou consultation médicale ?

22 Le stress, un facteur de risque

Entretien avec Guy Waisbrod, spécialiste de la colonne vertébrale

24 Vues de dos

Une brève ode à notre dos

Conseils

34 Bien s'allonger

Comment détendre au mieux votre dos

36 Conseils pratiques pour le quotidien au travail

Nous suivons quatre personnes types dans leur journée

44 Restez en mouvement

Exercices pour un tronc plus fort et une meilleure mobilité

46 Vrai ou faux ?

Mythes et réalités sur le sujet

50 Des plantes pour soigner

Remèdes naturels contre le mal de dos

52 Bien masser

Nous vous montrons les principaux gestes

Expériences

54 Ne pas courber l'échine

Trois extraordinaires histoires de dos

62 Glossaire

Le dos de A à Z

Pour d'autres conseils et témoignages : helsana.ch/fr/blog

Faits et chiffres



Sacré tour de tête

Grâce à leurs 14 vertèbres cervicales, les hiboux peuvent tourner la tête jusqu'à 270 degrés. Les humains et la plupart des mammifères n'en ont que sept.



Cyphose

L'ostéoporose rend les os cassants et poreux. Si le corps vertébral se fissure, la colonne vertébrale se raccourcit et se déforme. Le symptôme le plus fréquent est une cyphose douloureuse, aussi appelée bosse de bison.

Art corporel

Se faire tatouer le dos ? Ça fait mal, mais c'est supportable. Pourtant, plus l'aiguille s'approche de la colonne vertébrale, plus la douleur augmente.



Plus grands de nuit

Pendant la journée, nous pouvons perdre jusqu'à trois centimètres. En marchant par exemple, nous compressons nos disques intervertébraux. Ils perdent alors du liquide et deviennent plus fins.

Force pure

En chemin vers le mont Everest, les sherpas portent les sacs des alpinistes. Ils transportent en moyenne 146 % de leur poids corporel. Pour supporter l'effort, ils avancent lentement et font des pauses régulières.



Comprimé

L'histoire du corset remonte au XVI^e siècle. Les hommes aussi portaient parfois ce vêtement. Ils voulaient paraître plus minces ou soutenir leur poitrine et leur dos.

65 000 km

C'est la taille de la plus longue chaîne de montagnes du monde. Les « dorsales médio-océaniques » sont majoritairement sous-marines. Elles ne dépassent de la surface de l'eau qu'à certains endroits, par exemple en Islande.

« Arrête d'être sur mon dos ! »

Nous utilisons cette expression pour exprimer notre agacement et notre réprobation.

Chirurgie mini-invasive

Décrit une intervention chirurgicale utilisée notamment pour les hernies discales. Le médecin introduit l'endoscope à travers de petites incisions dans la peau. Les avantages : moins de risques et guérison plus rapide.



Changement de pneu

Une personne en fauteuil roulant change l'un de ses pneus environ tous les six mois.

Notre colonne vertébrale nous permet d'être mobiles et nous soutient. La moelle épinière fait, elle, partie du cerveau et contrôle des fonctions essentielles de notre corps.

Soutien de notre dos

La colonne vertébrale part de la base de la tête et descend jusqu'au coccyx. Elle se divise en quatre sections et comprend 33 à 34 vertèbres → voir graphiques pp. 8 et 9. Elle présente quatre courbures. Grâce à ce double S, nous pouvons tenir debout le dos droit et marcher. Toutes nos vertèbres, à l'exception de la première et de la deuxième vertèbre cervicale, ont une construction similaire : le corps vertébral supporte le poids du corps tandis que le canal rachidien abrite la moelle épinière. Des éléments appelés « articulations facettaires » relient les vertèbres les unes aux autres.

Amortisseurs

Chaque disque intervertébral se trouve entre deux corps vertébraux. Ils répartissent la pression produite par des contraintes. Ils empêchent ainsi l'usure inégale des corps vertébraux. C'est également grâce à eux que notre colonne vertébrale peut pivoter et se courber. Ils fonctionnent pour ainsi dire comme des roulements à billes.

Segments mobiles

La colonne vertébrale est divisée en segments mobiles. Un segment se compose de deux vertèbres, du disque intervertébral situé entre elles, ainsi que d'articulations, de ligaments et de muscles. L'interaction des segments assure la flexibilité de la colonne vertébrale.

Centre névralgique du dos

Le système nerveux central est le système de commande central du corps humain. Il comprend le cerveau et la moelle épinière. Grâce à sa localisation, il est bien protégé : il se trouve dans le crâne ainsi que dans le canal rachidien de la colonne vertébrale.

Les nerfs permettent la communication entre le cerveau et le corps. Grâce à eux, le cerveau commande le corps, par exemple en activant les muscles nécessaires à la marche. Inversement, les nerfs transmettent au cerveau les signaux du corps comme la chaleur, les contacts ou la douleur.

Le canal rachidien de la moelle épinière abrite les nerfs spinaux. Nous en avons 31 paires. Ils ressortent latéralement du canal rachidien entre les vertèbres, l'un à droite, l'autre à gauche. Chaque paire est responsable d'une partie du corps en particulier.

Les troubles nerveux et leurs symptômes

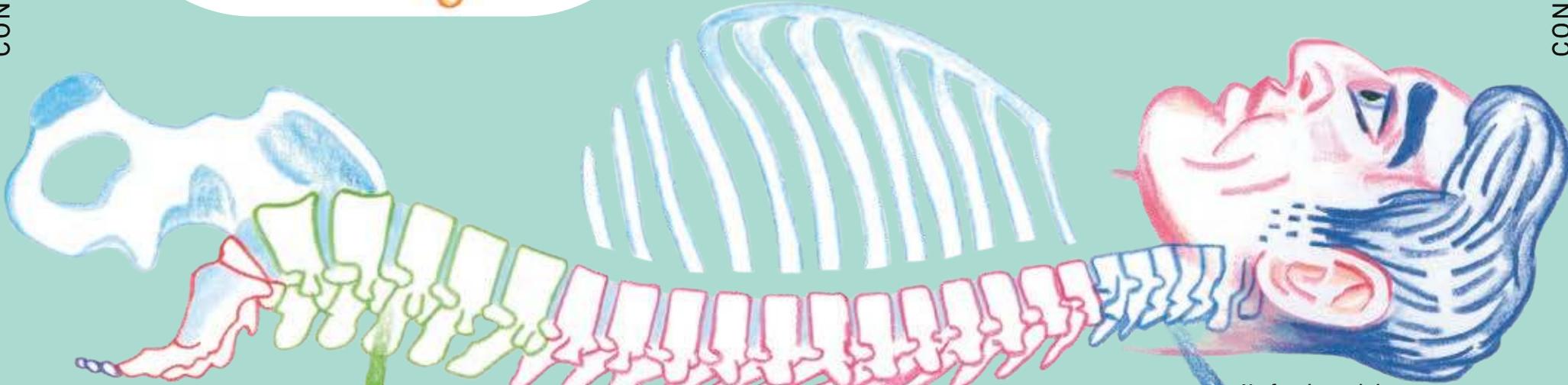
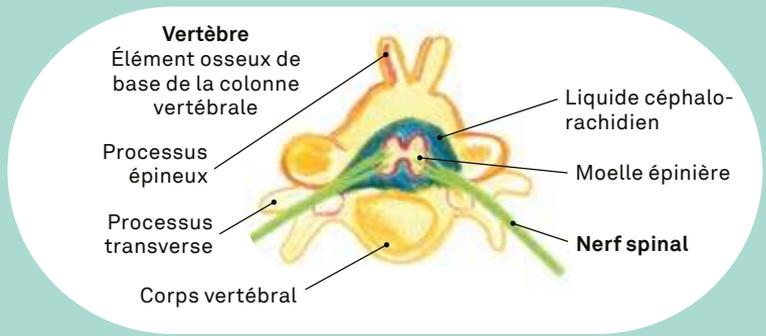
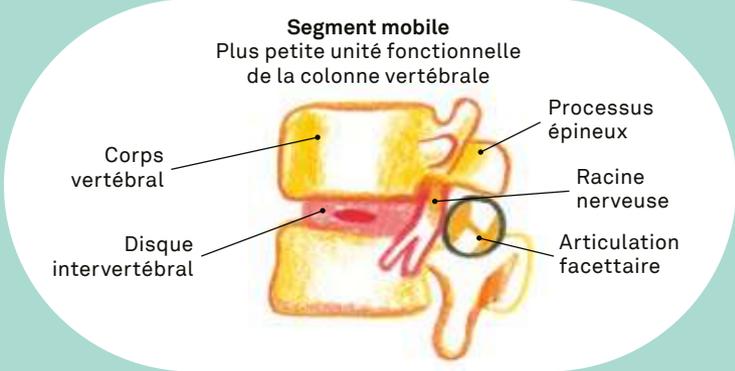
Nerf coincé : le canal rachidien peut par exemple se retrouver coincé entre le disque intervertébral et l'articulation. La hernie discale est aussi un exemple classique → p. 15. Dans ce cas, le tissu sort du disque intervertébral et vient compresser le nerf. Il s'ensuit une douloureuse réaction inflammatoire.

Troubles de la moelle épinière : outre le nerf qui en ressort, la moelle elle-même est sensible et peut être touchée. Il peut en résulter des troubles de la motricité fine ou de la marche.

Inflammation des nerfs : après une infection ou une blessure par exemple, un nerf peut s'enflammer. Le nerf lui-même tombe alors « malade ».

Possibles symptômes d'un trouble nerveux

- Picotements ou sensations d'engourdissement
- Perte de force ou paralysies
- Troubles de la coordination motrice
- Affaiblissement ou renforcement des réflexes

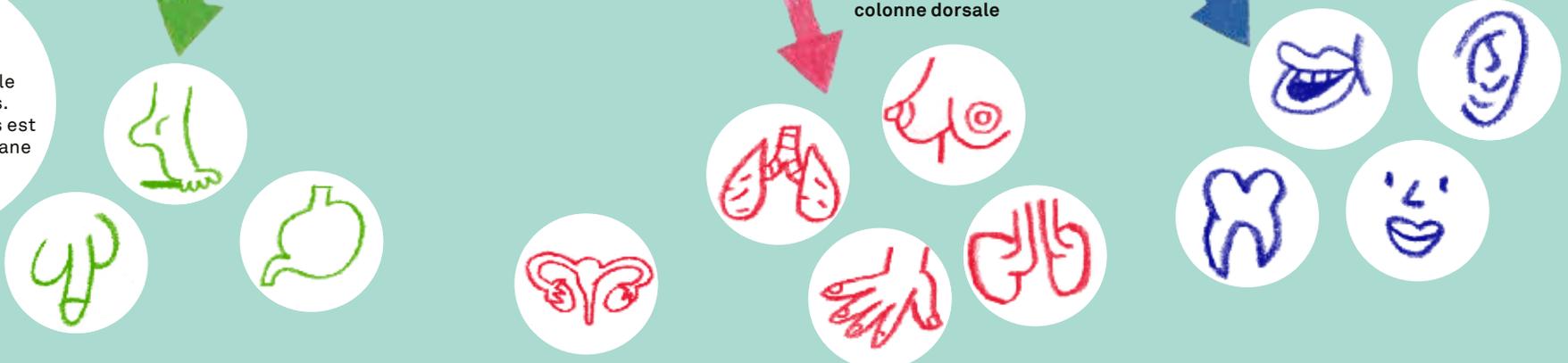


Nerfs spinaux de la colonne lombaire

Nerfs spinaux de la colonne dorsale

Nerfs spinaux de la colonne cervicale

Les nerfs spinaux transmettent les informations entre le cerveau et le corps. Chaque paire de nerfs est responsable d'un organe en particulier.



Tout ça grâce à ces muscles

Grâce à notre musculature dorsale, nous pouvons garder le dos droit et bouger le haut de notre corps.

Notre dos comprend des muscles profonds et des muscles superficiels. Ils sont attachés à notre squelette. Des muscles dorsaux et abdominaux faibles sont souvent la cause de notre mal de dos.

Les « vrais » muscles dorsaux sont profonds

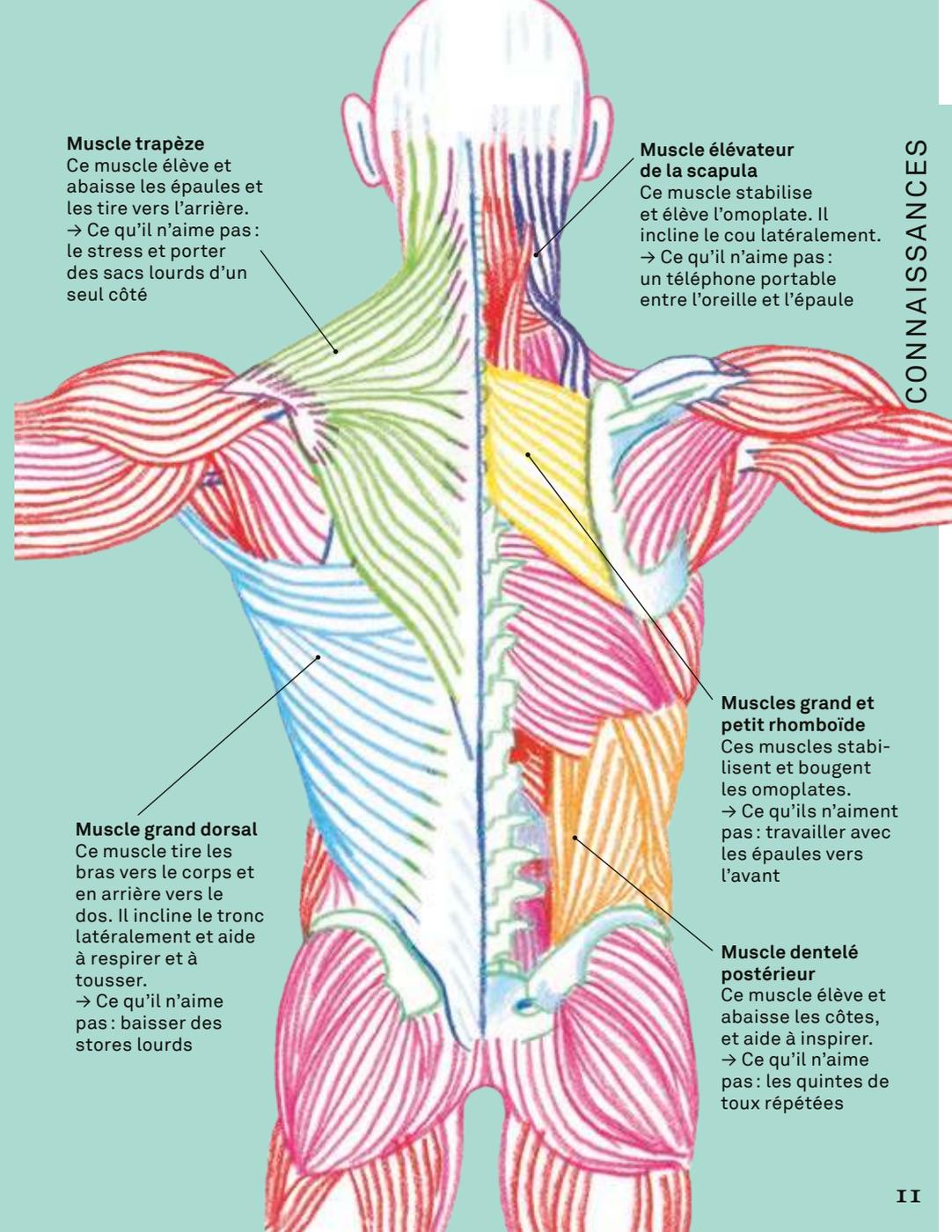
Les muscles profonds s'étendent des deux côtés de la colonne vertébrale et relient les vertèbres. Il s'agit de nombreux petits muscles. Ils maintiennent la colonne vertébrale droite et la stabilisent. Grâce à leur interaction avec d'autres muscles, nous pouvons courber, étirer et faire pivoter notre colonne vertébrale. Les muscles profonds de notre nuque nous permettent quant à eux de bouger notre tête. En parallèle, ils stabilisent la colonne cervicale.

Pour les bras, les épaules et la respiration

Les muscles superficiels (voir ci-contre) sont également importants pour une colonne vertébrale stable, car ils soutiennent les muscles profonds. Ils relient aussi la colonne vertébrale à la tête, à la poitrine, aux bras et aux jambes.

Les bienfaits de muscler son dos

Des muscles dorsaux forts nous protègent des douleurs dorsales comme les tensions musculaires, l'usure des articulations et des os, ou les hernies discales, ou bien atténuent les douleurs. Il est donc judicieux de renforcer sa musculature dorsale régulièrement. ●



Muscle trapèze
Ce muscle élève et abaisse les épaules et les tire vers l'arrière.
→ Ce qu'il n'aime pas : le stress et porter des sacs lourds d'un seul côté

Muscle élévateur de la scapula
Ce muscle stabilise et élève l'omoplate. Il incline le cou latéralement.
→ Ce qu'il n'aime pas : un téléphone portable entre l'oreille et l'épaule

Muscle grand dorsal
Ce muscle tire les bras vers le corps et en arrière vers le dos. Il incline le tronc latéralement et aide à respirer et à tousser.
→ Ce qu'il n'aime pas : baisser des stores lourds

Muscles grand et petit rhomboïde
Ces muscles stabilisent et bougent les omoplates.
→ Ce qu'ils n'aiment pas : travailler avec les épaules vers l'avant

Muscle dentelé postérieur
Ce muscle élève et abaisse les côtes, et aide à inspirer.
→ Ce qu'il n'aime pas : les quintes de toux répétées

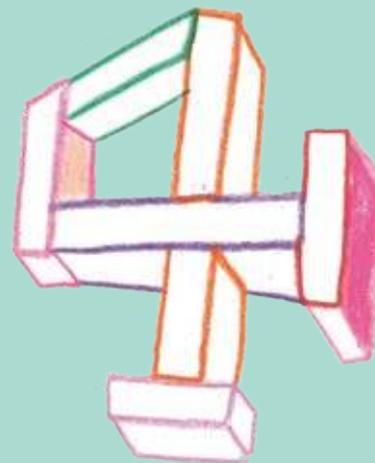
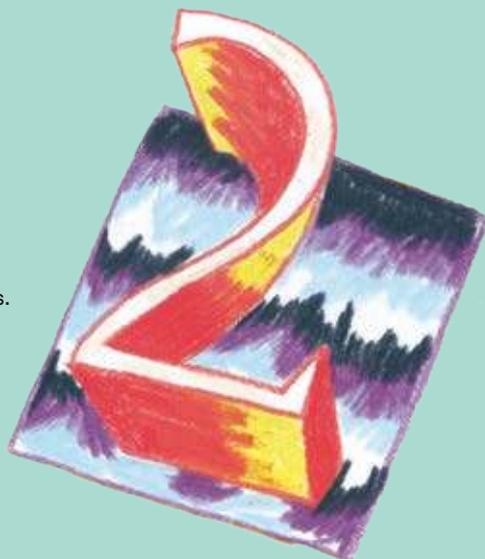
Dos en compote

En Suisse, le mal de dos est fréquent. Quatre chiffres significatifs à ce sujet.

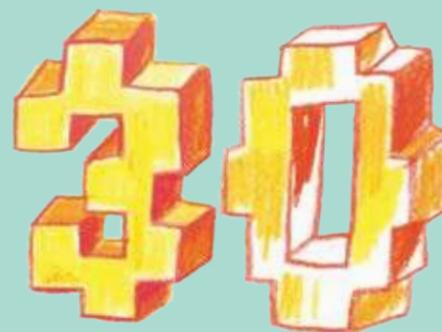


Plus de 80% de la population suisse souffrent de douleurs lombaires au moins une fois dans leur vie.

Les douleurs lombaires sont la deuxième cause la plus fréquente de problèmes de santé après les simples rhumes. Les femmes et les personnes à faible revenu présentent significativement plus souvent des douleurs dorsales.



Une personne sur quatre se sent gênée dans son travail à cause d'un mal de dos.



La plupart des personnes qui souffrent de douleurs dorsales aiguës ne ressentent plus de douleurs après quelques semaines. Près de 30 % des patientes et patients développent toutefois des douleurs dorsales chroniques.

Source : rapport de la Ligue suisse contre le rhumatisme, 2020

Pourquoi la population suisse souffre-t-elle de problèmes de dos ?

«Le nombre de personnes souffrant de douleurs dorsales a augmenté. Plusieurs raisons l'expliquent. De manière générale, nous passons trop de temps en position assise. Cette position est en soi éprouvante pour la colonne vertébrale. Si l'on y ajoute l'inactivité, c'est encore pire.

Le surpoids et le tabac favorisent l'usure des disques intervertébraux, et le stress aussi nuit à notre dos. De même, la dépression ou l'anxiété peuvent favoriser l'apparition de douleurs dorsales.

La jeune génération peut-elle mieux gérer et surmonter le stress ? Ou y aura-t-il plus de patientes et patients souffrant de mal de dos à cause du home office ? L'avenir nous le dira. La bonne nouvelle, c'est que la plupart des douleurs dorsales disparaissent spontanément sans autre explication.»



Le Dr Guy Waisbrod est médecin-chef du service de chirurgie vertébrale au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil (LU).

Les habituels suspects

Toutes les douleurs dorsales ne se ressemblent pas. Vue d'ensemble des douleurs les plus fréquentes.

Douleurs dorsales non spécifiques

Qu'entend-on par-là ?

85 % des douleurs dorsales n'ont pas de cause précisément détectable. Les douleurs non spécifiques sont souvent de courte durée et disparaissent d'elles-mêmes.

Tensions

Les douleurs causées par des tensions, des irritations ou des contractures musculaires sont dues à un trouble fonctionnel du corps. Celui-ci peut avoir comme origine une position assise maintenue pendant des heures, un manque d'exercice, une mauvaise posture ou une faiblesse musculaire. Pour détendre les tensions, il est recommandé aux personnes concernées de changer leur comportement et de se muscler.

Lumbago

On appelle « lumbago » une douleur soudaine et fulgurante dans le dos, notamment dans la région lombaire. La douleur limite alors fortement les mouvements possibles. Des médicaments, des traitements par la chaleur ou des thérapies actives peuvent aider contre la douleur.

Sciatique

Lorsque la douleur irradie du bas du dos jusque dans la jambe, il est fréquent que le nerf sciatique soit impliqué. La névralgie sciatique, ou simplement sciatique, est une douleur nerveuse. Elle survient lorsqu'une partie du nerf sciatique se retrouve coincée ou irritée, par exemple à cause d'une hernie discale. La physiothérapie et des médicaments peuvent la soulager. Parfois, une opération s'avère nécessaire.

Douleurs dorsales spécifiques

Qu'entend-on par-là ?

Lorsque les douleurs ont une cause reconnaissable, on parle alors de douleurs dorsales spécifiques. Elles représentent environ 15 % de l'ensemble des douleurs dorsales.

Hernie discale

Du tissu ressort du noyau interne du disque vertébral à travers l'anneau externe et peut comprimer les racines nerveuses. En fonction de la gravité, les douleurs peuvent s'accompagner de troubles sensoriels comme des picotements ou un engourdissement pouvant aller jusqu'à des paralysies. Il est généralement possible d'éviter une opération. Toutefois, en cas de douleurs persistantes ou de paralysies, une intervention chirurgicale est nécessaire.

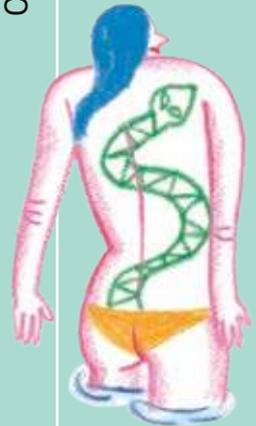
Arthrose

L'usure de l'articulation, c'est-à-dire une lésion du cartilage, entraîne une inflammation. Celle-ci cause alors de fortes douleurs et une réduction de la mobilité. En fonction de la gravité, de la physiothérapie, des médicaments, des injections articulaires voire une opération s'imposent.



Ostéoporose

L'ostéoporose est une dégradation des os. Ils deviennent poreux, instables et cassants. Outre l'âge, des maladies ou des traitements médicamenteux peuvent en être la cause. Une fracture osseuse est souvent le premier symptôme. Si elle touche la colonne vertébrale, l'ostéoporose entraîne une cyphose et des douleurs dorsales. Des médicaments peuvent favoriser la formation de masse osseuse ou ralentir sa dégradation.



Scoliose

Une déformation de la colonne vertébrale peut survenir avec l'âge ou se développer dès l'enfance ou l'adolescence. La cause des scoliose à un âge précoce est souvent inconnue. La mauvaise posture peut provoquer des douleurs dorsales et des tensions musculaires, mais aussi des douleurs aux genoux et dans la nuque. Toutefois, les scoliose sont souvent bénignes. En fonction de la gravité, de la cause et de l'âge, des exercices pour le dos, un corset de soutien ou une opération corrective seront nécessaires.



Spondylarthritis ankylosante

Cette maladie rhumatismale chronique se déclare généralement avant 40 ans. Elle touche essentiellement la colonne vertébrale et les articulations sacro-iliaques. Elle s'accompagne de douleurs nocturnes et d'une raideur matinale. Avec le temps, les articulations intervertébrales s'ossifient et la colonne vertébrale se raidit progressivement. La cause est inconnue. L'objectif d'une thérapie est d'atténuer la douleur et de préserver la mobilité de la colonne vertébrale.

Accident

Mal de dos après un accident

Dans le cadre d'une enquête représentative, 8 % des personnes interrogées ont cité un accident ou une chute comme cause de leur mal de dos.



Traumatisme des vertèbres cervicales

On désigne par ce terme une entorse des vertèbres cervicales. La lésion survient après une forte flexion soudaine et une hyperextension de la tête, par exemple lors d'un accident de voiture ou de sport. Les symptômes classiques comprennent notamment des maux de tête, des tensions musculaires, des troubles de la concentration et de la mémoire, des vertiges ou des nausées. Le traitement dépend de la gravité de la lésion. Il peut inclure des analgésiques, des décontractants musculaires ou de la physiothérapie.

Mal de dos : que faire ?

Vous pouvez traiter vous-même de nombreuses douleurs dorsales. Nous vous expliquons quand vous devriez consulter un médecin, qui peut vous aider et comment.

Activité physique

Conservez une activité physique et bougez. Même en cas de douleurs aiguës. Étirez-vous doucement, renforcez vos muscles, allez vous promener : faites ce qui vous est possible. L'activité physique est essentielle pour que les muscles restent forts, car ils stabilisent et soutiennent le dos. Les douleurs s'aggravent si les muscles sont affaiblis.

Analgésiques

Des médicaments peuvent aider contre des douleurs aiguës et invalidantes. Ils vous permettent de bouger sans douleurs. Des médicaments sans ordonnance comme des anti-inflammatoires peuvent par exemple fonctionner. Faites cependant attention aux possibles effets secondaires. Consultez votre médecin si les analgésiques ne font pas effet ou si les douleurs persistent trop longtemps.

Chaleur

Un bain chaud, une bouillotte ou une compresse chauffante, une promenade au soleil : la chaleur détend le corps et l'esprit et apaise la douleur.

Temps

Accordez-vous du temps. La plupart des douleurs dorsales disparaissent après quelques jours ou quelques semaines.

Consultez un médecin, si

- les douleurs persistent depuis quatre semaines.
- vous ressentez des picotements ou des paralysies.
- les douleurs s'accompagnent de fièvre.
- les douleurs persistent au repos, par exemple en dormant.
- vous souffrez d'un cancer ou d'une tumeur.
- les douleurs surviennent après un accident ou une chute.



Médecin de famille

Quand venir me consulter ? Je suis votre première personne de contact en cas de mal de dos.

Ce que je fais ? Je discute avec vous en détail de vos symptômes ainsi que du type et de la durée de vos douleurs. Je vérifie votre état de santé général, contrôle vos réflexes et examine votre dos.

À quoi vous attendre ? Dans le meilleur des cas, je peux poser un diagnostic clair. Sinon, je vous adresse à des spécialistes pour des examens complémentaires. Si besoin, je vous prescris un médicament. Dans certains cas, je peux par exemple vous prescrire des séances de physiothérapie.



Ostéopathe

Quand venir me consulter ? Je suis un spécialiste de l'appareil locomoteur. L'ostéopathie fait partie de la médecine complémentaire.

Ce que je fais ? À l'aide de mes mains, j'étire, je presse, je fais bouger ou je masse les parties du corps concernées pour apaiser vos douleurs. J'adopte une approche holistique et je prends en compte non seulement le squelette, mais aussi les organes, les tissus et les systèmes nerveux central et végétatif dans le traitement.

À quoi vous attendre ? J'active vos capacités d'autoguérison. Mon but est d'améliorer la mobilité naturelle de tout votre corps.



Chiropraticienne

Quand venir me consulter? Je suis une spécialiste des troubles ou des douleurs de l'appareil locomoteur, en particulier dans la région de la colonne vertébrale.

Ce que je fais? Avec des torsions ou des mouvements rapides et ciblés, je remédie aux troubles de la colonne vertébrale ou des articulations. Quand je le fais, on entend souvent un « crac ». C'est sans danger et indolore.

À quoi vous attendre? Je décoince les articulations bloquées et soulage les tensions. Je vous conseille sur la posture à adopter et vous montre des exercices de renforcement à faire chez vous.



Physiothérapeute

Quand venir me consulter? Je suis un spécialiste des troubles physiques de la mobilité.

Ce que je fais? Je vous aide à retrouver votre mobilité et vos capacités physiques, ainsi qu'à renforcer les muscles qui stabilisent votre dos. Je vous accompagne à travers des exercices actifs. Pour ce faire, j'utilise différents outils tels que des ballons ou des bandes élastiques. Je travaille aussi avec des mouvements passifs. Sans oublier les étirements et les massages.

À quoi vous attendre? Mon but est de soulager ou de faire disparaître vos douleurs. En cas de douleurs persistantes, je vous aide à les gérer au mieux.



Spécialiste de la colonne vertébrale

Quand venir me consulter? Je détermine d'où viennent vos douleurs dorsales. Je mets en place une thérapie conservatrice. Dans certains cas, une opération est cependant nécessaire.

Ce que je fais? Vous me racontez l'évolution de vos douleurs. Je vous examine et regarde vos radiographies. Nous décidons ensuite ensemble si une opération peut apaiser vos douleurs.

À quoi vous attendre? Dans la plupart des cas, aucune intervention chirurgicale n'est nécessaire. Si c'est toutefois le cas, nous discutons des risques et des chances de réussite. Si vous êtes d'accord, je peux vous opérer. Dans le meilleur des cas, vos douleurs auront ensuite disparu.



Thérapeute de la douleur

Quand venir me consulter? Je suis un médecin spécialisé dans le traitement de la douleur. En cas de mal de dos chronique, je peux justement vous aider grâce à diverses méthodes de traitement.

Ce que je fais? J'essaie de comprendre la cause de vos douleurs. Je peux parfois réaliser ponctuellement des injections pour vous soulager. Le traitement est un travail d'équipe : je collabore avec des neurologues, des rhumatologues et des psychologues.

À quoi vous attendre? Mon but est d'apaiser vos douleurs et d'améliorer votre qualité de vie.

Le stress, un facteur de risque

Le stress et l'inquiétude peuvent mettre le dos à rude épreuve. Inversement, les douleurs dorsales peuvent entraîner des problèmes psychiques. Explications du Dr Waisbrod.

Docteur Waisbrod, est-il vrai que les personnes stressées souffrent plus souvent de douleurs lombaires ?

Effectivement, les personnes stressées se plaignent plus fréquemment d'avoir mal au dos. Dans le cadre d'une enquête représentative, 33 % des personnes interrogées ont cité le stress, des soucis et des problèmes comme causes de leur mal de dos.

Pourquoi cette corrélation ?

Il y a d'une part des douleurs associées au stress. D'autre part, un mal de dos peut être la cause d'inquiétudes et d'humeurs dépressives. La question est de savoir ce qui

« Généralement, les douleurs aiguës passent spontanément. »

Souvent, la nuit ne permet pas non plus de se relaxer. Les tensions musculaires causées par le stress et le manque de sommeil peuvent déclencher de vives douleurs.

survient en premier. Lorsqu'une personne est stressée, son corps se trouve dans un état d'agitation.

À quel moment parle-t-on de douleurs chroniques ?

Pour les douleurs lombaires, on distingue les douleurs aiguës et les douleurs chroniques. Généralement, les

douleurs aiguës passent spontanément. Toutefois, si elles persistent plus de trois mois, on parle alors de douleurs chroniques. Sans traitement, leur caractère chronique peut à son tour évoluer : les douleurs « s'ancrent » solidement dans la tête de la personne. Les facteurs de risque incluent le stress et l'inquiétude, mais aussi en partie les clarifications superficielles comme des radiographies prématurées. On se dit alors : « On me fait une radio de la colonne vertébrale. Je dois donc avoir un problème. » Ces pensées posent déjà les jalons d'une évolution chronique. Le comportement est un autre facteur de risque. Par peur d'une nouvelle douleur, nous évitons tout mouvement. À son tour, cela entraîne de nouvelles tensions. Un véritable cercle vicieux.

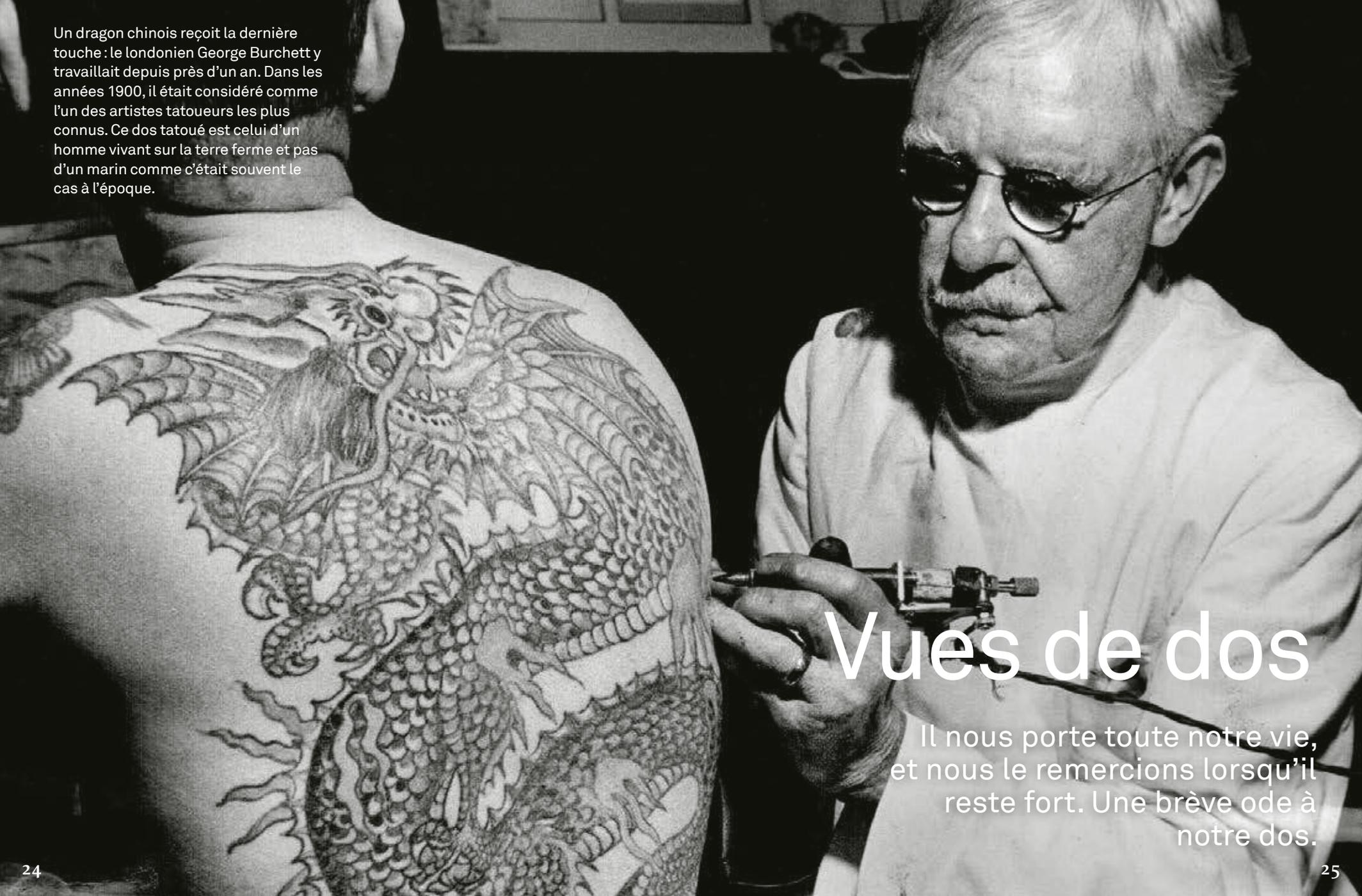
Que peut-on faire contre les douleurs induites par le stress ?

La personne doit essayer de réduire les facteurs de stress : ne pas rester assise tout le temps, bouger davantage, ne pas fumer et adopter une alimentation équilibrée. En parallèle, elle doit réfléchir à ce qu'elle peut changer dans sa situation. Comment peut-elle obtenir plus de ressources ? Si elle a un travail stressant, elle ne pourra pas y apporter rapidement de changements. Pourtant, la psychologie nous le montre : si elle peut avoir accès à de bonnes relations sociales, une personne pourra par exemple mieux surmonter les contraintes qu'une personne bloquée dans un divorce compliqué ou seule. Les thérapies de gestion du stress et les méthodes de relaxation comme la relaxation musculaire progressive ou le training autogène sont également des stratégies éprouvées. ●



Le Dr Guy Waisbrod est médecin-chef du service de chirurgie vertébrale et d'orthopédie au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil (LU).

Un dragon chinois reçoit la dernière touche : le londonien George Burchett y travaillait depuis près d'un an. Dans les années 1900, il était considéré comme l'un des artistes tatoueurs les plus connus. Ce dos tatoué est celui d'un homme vivant sur la terre ferme et pas d'un marin comme c'était souvent le cas à l'époque.



Vues de dos

Il nous porte toute notre vie,
et nous le remercions lorsqu'il
reste fort. Une brève ode à
notre dos.



Sport et activité physique

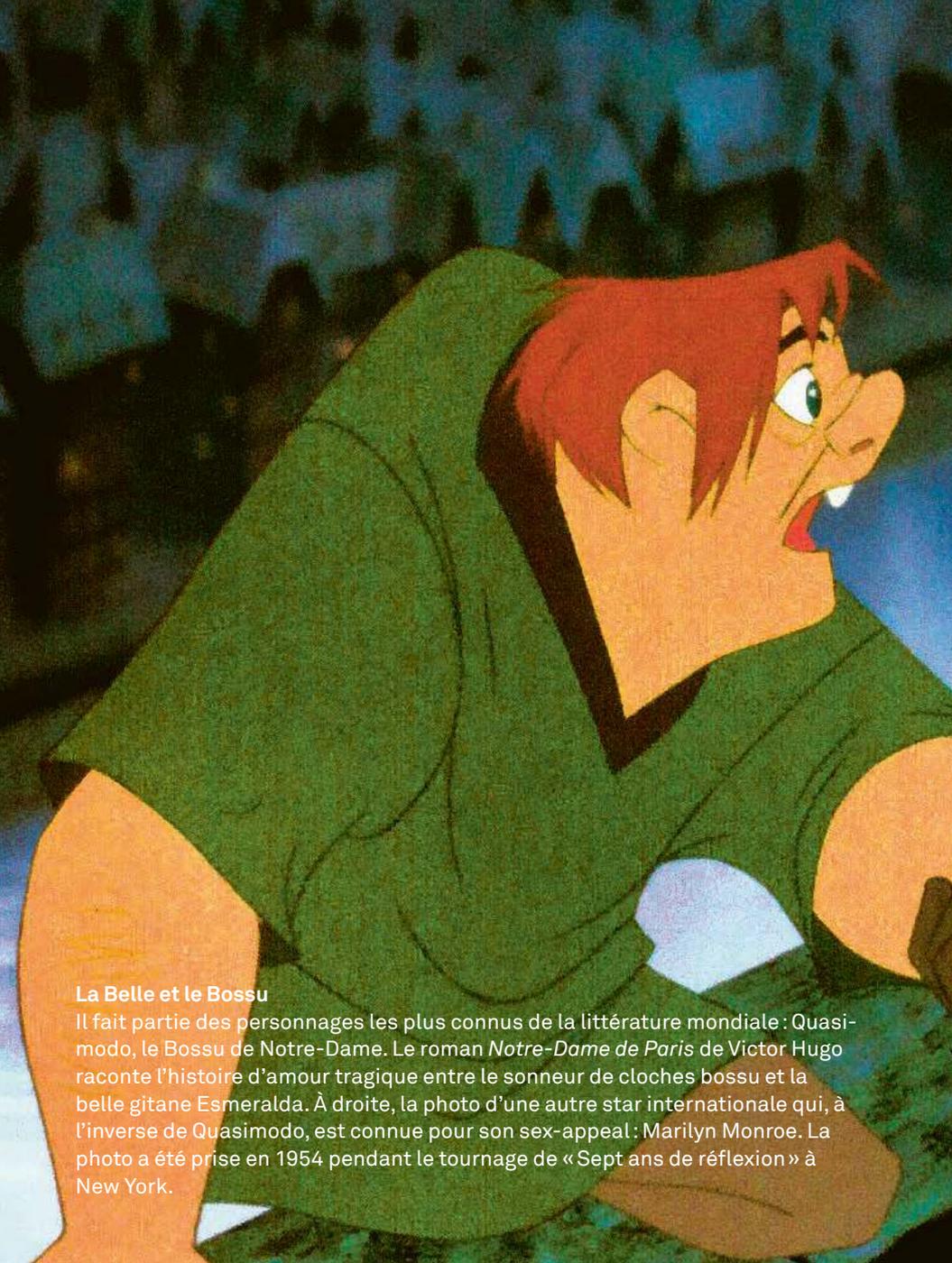
Chaque jour, ils s'entraînent pendant des heures. Leurs dos sont devenus forts et souples et pourtant si différents. À gauche, un nageur avec le dos en V typique de sa discipline. À côté, l'artiste contorsionniste suisse Nina Burri, capable de plier son corps à l'extrême. Ce cliché a été pris en 2014 dans la Halle Saint-Jacques de Bâle, sur la scène du concert «Circus» de DJ Bobo.





Dos et travail

Deux travailleurs de force dans la même position, mais dans un monde du travail différent à des époques différentes. À gauche, un mineur péruvien. À droite, un chauffeur de bus équipé d'une « ceinture robotique » à l'aéroport de Tokyo. La ceinture décharge la colonne vertébrale du poids et aide ainsi l'homme à soulever de lourdes valises.



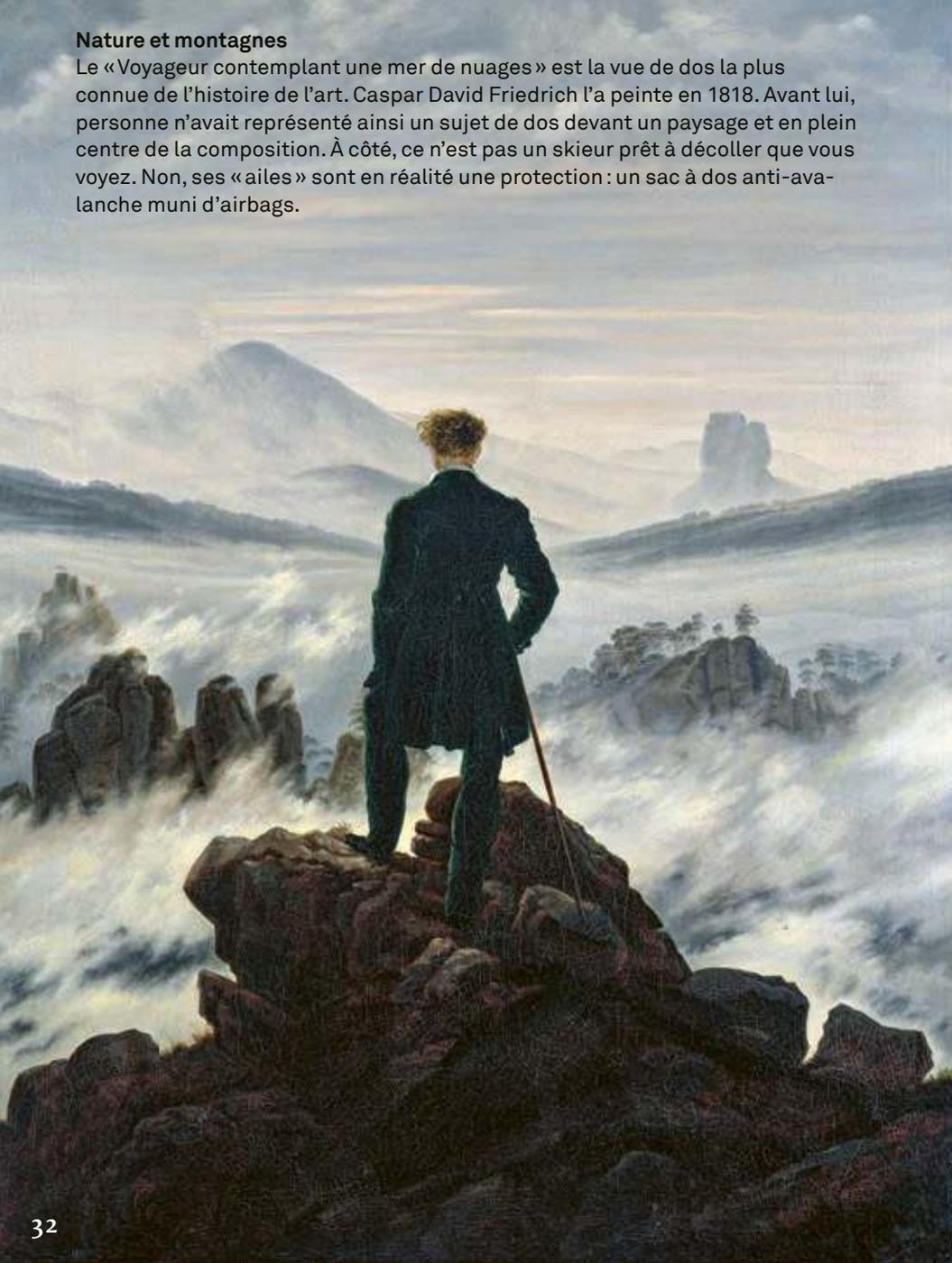
La Belle et le Bossu

Il fait partie des personnages les plus connus de la littérature mondiale : Quasimodo, le Bossu de Notre-Dame. Le roman *Notre-Dame de Paris* de Victor Hugo raconte l'histoire d'amour tragique entre le sonneur de cloches bossu et la belle gitane Esmeralda. À droite, la photo d'une autre star internationale qui, à l'inverse de Quasimodo, est connue pour son sex-appeal : Marilyn Monroe. La photo a été prise en 1954 pendant le tournage de « Sept ans de réflexion » à New York.



Nature et montagnes

Le «Voyageur contemplant une mer de nuages» est la vue de dos la plus connue de l'histoire de l'art. Caspar David Friedrich l'a peinte en 1818. Avant lui, personne n'avait représenté ainsi un sujet de dos devant un paysage et en plein centre de la composition. À côté, ce n'est pas un skieur prêt à décoller que vous voyez. Non, ses « ailes » sont en réalité une protection : un sac à dos anti-avalanche muni d'airbags.



Bien s'allonger

Pour pouvoir détendre votre dos pendant votre sommeil, votre colonne vertébrale doit se trouver dans une position neutre. Prêtez attention aux points suivants :

Oreiller

Sur le dos

Utilisez un oreiller aussi fin que possible, éventuellement avec un repose-tête.

Sur le côté

Choisissez avec soin le bon oreiller.

Il doit soulager la colonne dans cette position.

Sur le ventre

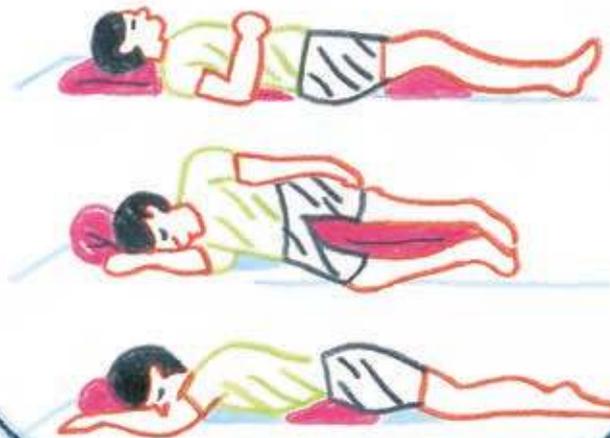
Utilisez un coussin très plat.

Comment bien s'allonger

- Sur le dos : position considérée comme particulièrement saine. Elle soulage la colonne vertébrale. Le poids du corps est réparti uniformément.
- Sur le côté : la position préférée. Avec le bon oreiller et le bon matelas, elle soulage la colonne vertébrale.
- Sur le ventre : mauvaise position pour le dos. Elle va à l'encontre de la forme naturelle en double S de la colonne vertébrale. La colonne cervicale est en hypertension, ce qui peut entraîner des tensions.
- Matelas : la fermeté idéale dépend du poids du corps, de la position de sommeil et de la préférence individuelle.

En cas de mal de dos

Utilisez un oreiller ou une serviette roulée pour soutenir les points douloureux et soulager la colonne vertébrale. Recommandé également en cas de légères tensions.



Matelas

Trop dur

Des creux se forment, les muscles doivent maintenir la colonne en position.



Trop mou

La colonne vertébrale est arquée, les muscles assurent le maintien.



Conseils pratiques pour le quotidien au travail

Se pencher, soulever, tenir debout : selon nos activités, nous sollicitons notre dos de manières très différentes. Recommandations pour quatre personnes types.

Au bureau

Mia, 25 ans
Banquière

07h30

« Au moins, je marche un peu sur le chemin du travail. Ensuite, je passe ma journée assise devant l'écran... Ce soir, j'aurai sûrement encore mal au dos. »

08h00

« Ma place de travail est-elle aménagée correctement ? »

Conseil : réglez la hauteur de votre chaise pour que vos pieds reposent à plat sur le sol. Les articulations de vos hanches et de vos genoux doivent être à angle droit. Vos coudes doivent être sur le bureau sans que vous deviez lever vos épaules. Dans l'idéal, vos yeux sont à une longueur de bras de votre écran.

12h00

« Maintenant, je pars faire une promenade ! Même si je suis sous pression aujourd'hui. »

Conseil : interrompez régulièrement les longues phases assises. Marchez jusqu'à la machine à café plus loin ou faites les cent pas pendant une conversation téléphonique.

15h00

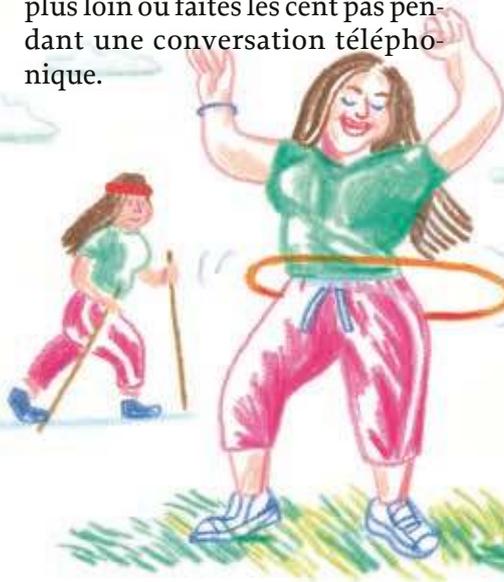
« Je sens que ma nuque se crispe de plus en plus. »

Conseil : inclinez tour à tour votre tête sur le côté, vers l'avant et vers l'arrière. Pensez aussi à changer régulièrement de position assise.

19h00

« Je suis tellement fatiguée. Mais je veux absolument prendre encore 30 minutes maintenant pour faire du sport. »

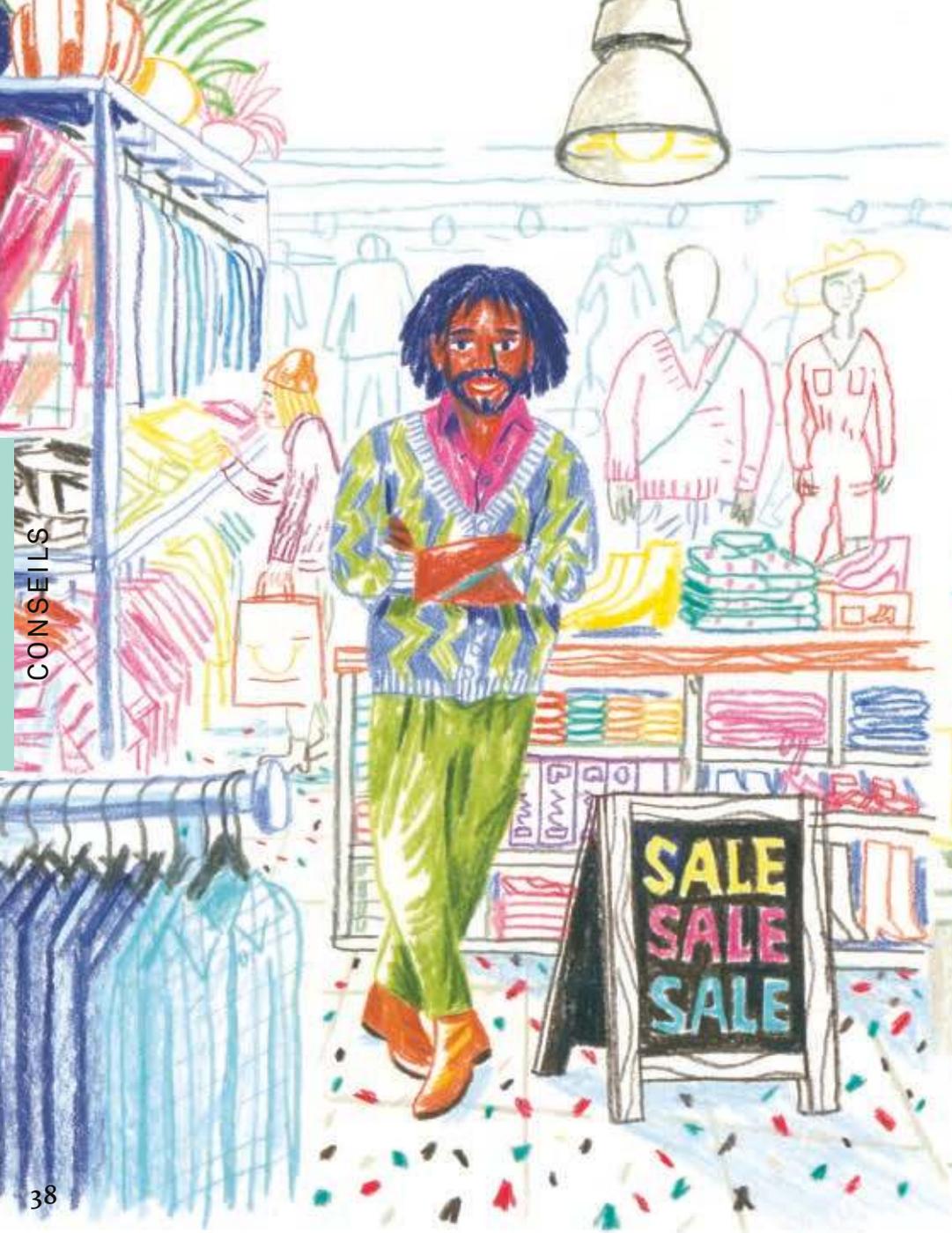
Conseil : pour un dos fort, ne renforcez pas seulement la musculature de votre dos, mais l'ensemble du tronc.



Surcharge pondérale et mal de dos

Le manque d'activité physique peut entraîner une surcharge pondérale. La colonne vertébrale et les disques intervertébraux sont soumis à plus de contraintes, ce qui favorise le mal de dos.





Dans la vente

Daniel, 45 ans

Employé dans un commerce
de détail

07h30

« Pendant les soldes, les journées sont encore plus éreintantes que d'habitude! Rester debout aussi longtemps fatigue mon dos et contracte mes muscles. »

Conseil: portez des chaussures stables et dotées d'un bon amorti. Tenez-vous les jambes écartées de la largeur des hanches, les genoux

légèrement fléchis. Relâchez vos épaules et gardez la tête droite.

12h00

« Pause de midi! Je profite de n'importe quel siège qui s'offre à moi. »

15h00

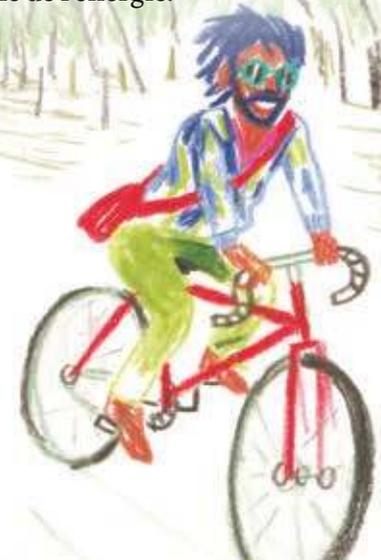
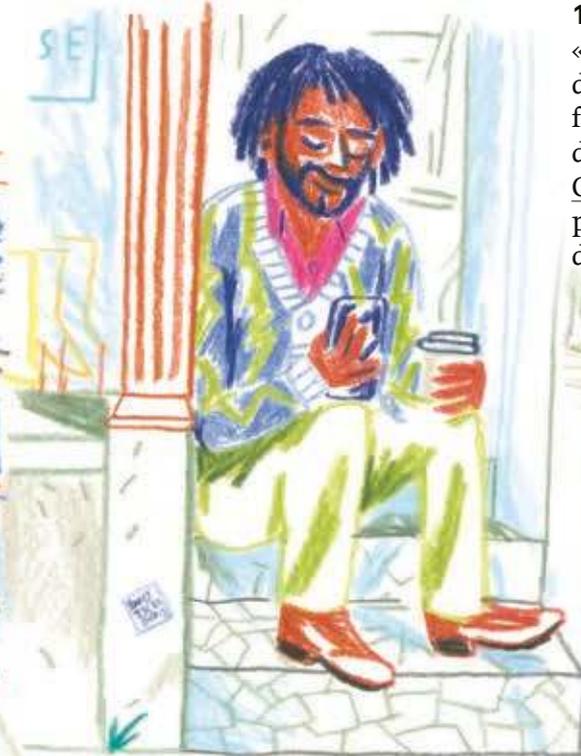
« Je suis fatigué. Je n'ai plus envie de rester debout. »

Conseil: balancez-vous sur vos pieds et changez légèrement de position. Ou bien posez votre pied brièvement sur un objet plus élevé.

19h00

« Après avoir passé tant de temps debout, ça fait tellement de bien de faire du vélo! Ensuite, je veux me détendre un peu. »

Conseil: la relaxation musculaire progressive réduit le stress et redonne de l'énergie.



Au jardin

Emma, 41 ans
Paysagiste

07h30

« Je dois tout le temps m'agenouiller et porter des objets lourds. J'espère que ça ne va pas me donner de hernie discale plus tard. »

Conseil: bougez et échauffez votre colonne vertébrale dans toutes les directions avec quelques exercices avant de la soumettre à des contraintes.

12h00

« Note à moi-même : s'étirer le dos ! »

Conseil: levez-vous, étirez vos bras vers le haut et penchez-vous à gauche et à droite.

15h00

« Lorsque je soulève des objets lourds, j'utilise mes jambes. »

Conseil: pliez les genoux en gardant le dos bien droit, activez la musculature de votre tronc et gardez l'objet près de votre corps. Si possible, utilisez un système d'aide au levage pour soulager votre dos.

19h00

« Je suis fatiguée physiquement, mais j'aimerais quand même faire du sport. Aujourd'hui, j'essaie un nouveau programme de yoga et demain, je m'accorde un massage. »

Conseil: le yoga permet de se détendre tout en se renforçant.



Bouger plutôt que ménager
L'activité physique est aussi importante en cas de mal de dos et de tensions. C'est également la meilleure prévention contre la douleur.

À la maison

Thomas, 33 ans
Homme au foyer

07h30

« Mes contorsions pendant que je fais la poussière ne sont certainement pas idéales pour mon dos. »
Conseil : placez-vous en face du meuble et nettoyez seulement de petites surfaces à la fois. Pour les meubles bas, mieux vaut vous agenouiller que vous pencher. Pour les meubles hauts, montez sur un tabouret stable.

09h00

« Oh non, il faut encore passer l'aspirateur. Ça me fait toujours mal au dos. »
Conseil : réglez le tuyau de l'aspirateur de façon à pouvoir garder le dos droit. Ne bloquez pas vos genoux, cela ménagera votre dos.

12h00

« Quand je fais la cuisine et le repassage, je dois faire attention à ce que le plan de travail soit à la bonne hauteur. Heureusement, je peux facilement régler la hauteur de la planche à repasser. »

Conseil : dans la cuisine, posez une planche ou une caisse sur le plan de travail pour que vos bras détendus puissent reposer dessus et que vous n'ayez pas à vous pencher.

15h00

« Voilà, les courses sont faites. Mais il faut encore porter les sacs. »
Conseil : répartissez toujours les charges lourdes des deux côtés pour ménager votre dos. Ou utilisez un chariot à commissions.

19h00

« Ce coussin sur mes lombaires est un vrai bonheur. »
Conseil : placez un coussin entre le dossier du canapé et vos lombaires. Vous soulageriez ainsi votre dos.

Un dos fort avec Helsana Coach
L'app Helsana Coach vous propose de nombreux exercices pour un dos fort et en bonne santé. Elle vous montre comment renforcer, détendre et mobiliser vos muscles.
→ helsana.ch/coach



L'activité physique est le meilleur remède pour un dos en bonne santé. Pourquoi ne pas essayer quelque chose de nouveau ? Laissez-vous inspirer par nos programmes sportifs hebdomadaires !

➔ Vous avez mal au dos ? Consultez votre médecin.

Lun.

- Commencez la journée avec la posture du **chat-vache**



En expirant, rentrez votre menton vers votre poitrine, arrondissez votre dos et basculez votre bassin vers l'avant. En inspirant, dirigez votre sternum et votre regard vers l'avant, fesses en arrière – répétez 10 x

- Assouplissez les tissus conjonctifs : faites lentement glisser votre dos sur le rouleau de massage. Achetez-en un. Cela en vaut la peine !



- **Des tensions ? En crawl ou en dos crawlé, la natation peut aider.**

Mar.

- Un tronc plus fort :
3 x 10 **crunches (enroulements vertébraux)**

2 x 30 s **planche sur les avant-bras**

2 x 30 s **relevés de bassin**

2 x 10 s « **Superman** » (sur le ventre, soulevez les jambes et les bras)



- On se détend ! Un minuteur de 60 minutes pendant le travail peut aider. Bip, bip – cercles avec le bassin : 10 x vers la droite, 10 x vers la gauche. Fonctionne debout ou en position assise sur le bord de la chaise.

Mer.



- En allant au travail ou faire ses courses, pour être en meilleure forme : faire du vélo ménage le dos, puisqu'il n'y a aucun mouvement brusque. Condition : la selle, le guidon et le cadre sont adaptés à votre morphologie.

- **Détendez-vous : un sauna, un bain chaud, du training autogène, de la relaxation musculaire progressive. Plus d'informations sur helsana.ch/methodes-relaxation**



Jeu.

- **La marche nordique favorise la coordination et renforce tout le haut du corps.**



- S'étirer contre les tensions :
1. Bras tendus le long du corps et regard tourné légèrement vers le haut, rapprochez vos deux omoplates 10 x
2. Enroulez le haut de votre corps vertèbre par vertèbre, bras tendus, puis étirez-vous à nouveau vers le plafond, 10 x

Ven.

- Lors de votre promenade, adoptez la position de l'avion – un exercice efficace pour l'ensemble du corps. Sur un sol inégal, vous renforcez aussi les muscles profonds.



- **Répétez les exercices de renforcement du mardi.**



- Et le week-end ? Votre dos aime aussi l'aquafitness, le Pilates, la danse ou le jogging. Si possible pour ce dernier, évitez l'asphalte et portez de bonnes chaussures.

➔ Plus d'exercices pour votre dos sur l'app Helsana Coach : helsana.ch/coach

Vrai ou faux ?

Même si nous en sommes proches, nous en savons moins sur notre dos que nous le pensons.

S'asseoir avec le dos droit ménage la colonne vertébrale

Faux. La tension dans la colonne vertébrale et la pression sur les vertèbres sont à leur maximum en position assise avec le dos droit. Se pencher légèrement en arrière ou en avant est meilleur pour le dos, mais il faut que les pieds restent au sol. N'oubliez pas de vous relever de temps en temps.



Notre coccyx était autrefois notre queue

Cela peut certes sembler étrange, mais c'est pourtant vrai : la section inférieure de notre colonne vertébrale était autrefois la vertèbre caudale des vertébrés. Comme les dents de sagesse, celle-ci



s'est fortement atrophiée au cours de notre évolution et a perdu sa fonction. En biologie, on appelle ces « vestiges » des organes rudimentaires.

Avec l'âge, les problèmes de dos augmentent

Pas nécessairement. L'âge n'est pas décisif dans l'apparition des douleurs dorsales : aujourd'hui, de plus en plus d'enfants et d'adolescents en souffrent. Parmi les causes, on peut citer surtout le manque d'activité physique, conséquence d'une position assise prolongée et d'une forte surcharge pondérale, ainsi qu'un stress intense.



Ne surtout pas soulever de charges lourdes !

C'est seulement vrai lorsque l'on fait le dos rond. Accroupissez-vous plutôt en gardant le dos bien droit et soulevez la charge dans cette position. Et renforcez régulièrement les muscles de votre dos avec des exercices de musculation.



En cas de douleurs dorsales, une radiographie est indiquée

Erreur. Les tensions musculaires sont la cause la plus fréquente des problèmes de dos et n'apparaissent pas sur les imageries radio et IRM. Ces procédés d'imagerie révèlent en revanche les modifications dégénératives des disques intervertébraux et des vertèbres.

Celles-ci ne sont toutefois pas toujours douloureuses.



Plus la douleur est forte, plus le diagnostic est grave

Non. Il est fréquent que les douleurs dorsales ne soient pas liées à une lésion des tissus. Inversement, l'usure des disques intervertébraux et des vertèbres est par exemple souvent indolore. Les douleurs dorsales peuvent être épuisantes et handicapantes.

Pourtant, il est très rare qu'elles soient le signe d'une maladie grave.



La position en tailleur est bonne pour la santé

Oui et non. Cette position assise typique du yoga ou de la méditation est certes bonne pour la santé, mais seulement si on ne la maintient pas trop longtemps et qu'on l'adopte correctement. Par exemple, les hanches devraient être plus hautes que les genoux. Pour s'asseoir en tailleur, il faut que les hanches soient bien ouvertes.



Si c'est difficile pour vous, asseyez-vous sur un coussin, ou méditez sur une chaise.

Les femmes enceintes ont souvent des lombagos

Exact. Et cela pour plusieurs raisons. D'une part, les changements hormonaux entraînent un relâchement des tissus et des ligaments de la région lombaire, ce qui diminue la stabilité du dos. D'autre part, de nombreuses femmes adoptent une posture cambrée pour compenser le poids de leur ventre.



femmes adoptent une posture cambrée pour compenser le poids de leur ventre. ●

Des plantes pour soigner

Ces plantes médicinales apaisent les inflammations et détendent les tensions dans le dos.

CONSEILS



Piment rouge

La capsaïcine donne à la plante son piquant. Ce principe actif favorise la circulation sanguine et la sécrétion d'endorphines. Celles-ci soulagent les douleurs.

Application : il existe des crèmes spéciales ou des pansements pour le dos à base d'extrait de piment. Il est aussi possible de masser avec de l'huile de piment. Mais attention aux brûlures ! Dans l'idéal, utilisez des gants jetables pour faire pénétrer l'huile.



Fleurs de foin

Les fleurs de foin sont un mélange de fleurs séchées, de graines, de feuilles et de brins d'herbe. Leurs principes actifs soulagent par exemple les sciatiques.

Application : dans le commerce, on trouve les fleurs de foin séchées en vrac pour le bain et pour des compresses, ou en sachet. On les passe à la vapeur, puis on les applique sur la zone douloureuse.



Ortie

La grande ortie apaise notamment l'arthrose et les douleurs rhumatismales. Les principes actifs favorisent la circulation sanguine et soulagent ainsi les inflammations de l'appareil locomoteur.

Application : on utilise surtout les feuilles contre l'arthrose. Les préparations à l'ortie se retrouvent sous forme de jus, de tisane, de dragées ou de capsules.



Arnica

Les principes actifs de ce remède miracle ancestral agissent sur les muscles tendus du dos et apaisent les inflammations.

Application : en médecine, on utilise les fleurs de la plante, fraîches ou séchées. L'arnica se trouve sous forme de pommades, de crèmes, de gels, d'huiles ou de teintures. Vous pouvez les appliquer directement sur la peau. Les granules d'arnica agissent rapidement en cas de douleurs aiguës comme des élongations.

Millepertuis

Cet antidépresseur végétal peut aussi lutter contre le mal de dos d'origine psychique. Lorsqu'il est stressé, le corps dégrade des hormones du bonheur. Le millepertuis vient contrer ce processus.

Application : cette plante médicinale se trouve sous forme d'huile de massage rouge. Celle-ci réchauffe les muscles, les détend et calme les nerfs. Après le massage, évitez l'exposition au soleil (risque de réactions cutanées).



Écorce de saule

Dans l'Antiquité déjà, on utilisait l'écorce de saule contre les douleurs dorsales chroniques. Les substances qu'elle contient ont des propriétés anti-inflammatoires et fébrifuges.

Application : l'écorce de saule s'applique en teinture ou s'utilise séchée dans un bain chaud. Vous pouvez aussi boire une tasse de tisane d'écorce de saule plusieurs fois par jour. En pharmacie, vous trouverez de l'extrait prêt à mélanger à de l'eau chaude.

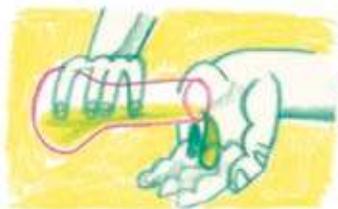


CONSEILS

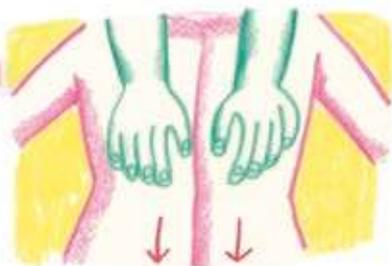
→ Renseignez-vous sur les différents dosages en pharmacie. Vous trouverez bien d'autres plantes médicinales sur helsana.ch/herbes.

Bien masser

Il soulage les tensions, favorise la circulation et libère des hormones du bonheur : le massage classique du dos et ses cinq gestes.



Préparation : veillez à utiliser un support adapté et à bien positionner le corps. Demandez à la personne où sont ses tensions et quelle pression elle souhaite.



Effleurage : chauffez vos mains et répartissez un peu d'huile de massage sur le dos. L'effleurage est la méthode de massage la plus douce et est parfait pour commencer ou pour permettre aux muscles de récupérer pendant le massage.



Pétrissage : massez et pétrissez la peau et les muscles avec les doigts ou toute la main. Au niveau des zones tendues, commencez en douceur. Vous détendrez ainsi les tissus qui seront mieux irrigués.



Friction : prudemment et avec de petits mouvements circulaires, frottez la peau ainsi que les muscles en dessous. Pour ce faire, utilisez le bout des doigts ou la paume des mains.



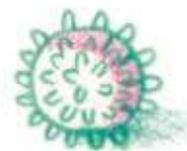
Tapotement : en tapotant avec le tranchant de la main, le creux de la main ou les doigts, détendez les muscles dorsaux contractés.



Vibration : effectuez des mouvements rapides de va-et-vient avec le bout des doigts ou le plat de la main pour faire trembler les muscles et ainsi les détendre. De préférence à la fin du massage.

S'occuper soi-même de son dos

Un automassage apaise les tensions et les contractures musculaires locales, aussi appelées points trigger. Il peut aussi avoir un effet préventif. Les outils suivants s'y prêtent bien :



Balle de massage : utilisez-la pour des massages circulaires par pression, en position allongée ou debout contre un mur.



Rouleau de massage : placez la partie du muscle souhaitée sur le rouleau en mousse rigide, puis faites rouler le muscle dessus.



Tapis d'acupuncture : placez le tapis sur un support mou (matelas) puis allongez-vous dessus avec des vêtements (variante plus douce pour débiter).

À ne pas faire

- Jamais sans huile ou crème
- Ne jamais appuyer trop fort
- Jamais directement sur la colonne vertébrale ou un autre os
- Jamais en cas de mal de dos intense et aigu
- Jamais pour les femmes enceintes

Ne pas courber l'échine

Écrasé, opéré – ou incroyablement fort.
Trois histoires de dos impressionnantes.



Pour elle, l'aspirateur est un poids plume. Roswitha Leutenegger sur son lieu de travail à Zollikon (ZH).

**Roswitha Leutenegger,
57 ans, a besoin d'un
dos fort**

« Je soulève tout et mon dos ne me fait jamais mal. Je fais attention à bien plier les genoux et à garder ce que je soulève près du corps. Beaucoup de personnes soulèvent mal, je le vois souvent. Il faut vraiment faire attention. On n'a qu'un seul dos.

Depuis que je suis arrivée à la déchetterie de Zollikon il y a dix-huit ans, je travaille avec une ceinture de musculation comme celle des haltérophiles. À l'époque, c'est mon mari qui me l'a offerte. Cette ceinture est super, elle soutient ma colonne vertébrale.

Grâce à elle, je n'ai pas peur de soulever des charges lourdes. Pour les objets vraiment très lourds, le client ou la cliente m'aide, ou bien je demande à quelqu'un. Par exemple, nous pouvons alors mettre un grand canapé dans la benne. Celle-ci compresse tout ensemble avec une force de vingt-deux tonnes.

Depuis quelques années, les gens font de plus en plus de tri, et le confinement a encore renforcé la tendance. C'est incroyable tout ce qu'ils jettent ! Tous ces cartons et ces immenses appareils électroniques.

J'adore mon métier et j'ai une clientèle géniale. Elle aime venir, et les enfants aussi. Mais je dois toujours contrôler : vérifier qu'il n'y pas de batteries, de métal ou d'autres substances dangereuses dans les valises et les sacs. Je donne un bonbon aux enfants qui ont aidé leurs parents à faire du tri.

Je suis en bonne forme depuis l'enfance. Je suis habituée à mettre la main à la pâte et j'ai toujours aidé au jardin. Aujourd'hui, j'ai moi-même un grand jardin ouvrier. Je vais souvent marcher avec mon mari. Pour rester en bonne santé, je bois chaque matin un jus de citron fraîchement pressé. Je prends du calcium pour les os, de l'huile de germe de blé en capsule et de l'huile de foie de morue. Jusqu'à présent, tout le monde dans ma famille a vécu plus de nonante ans. J'ai donc les meilleures chances. »

« Grâce à ma ceinture, je n'ai pas peur de soulever des charges lourdes. »

Patrick Redl Wehrli, 52 ans, opéré d'une hernie discale
 « Cela faisait déjà longtemps que j'avais mal au dos. J'ai essayé la physiothérapie et les massages pour les rendre supportables. Mais j'ai continué à jouer au football. Je ne voulais pas renoncer aux entraînements et aux matchs.

Puis soudainement, pendant les vacances d'hiver il y a dix ans, rien n'allait plus : après avoir transporté tous les bagages de la famille, j'ai commencé à ressentir de terribles douleurs. Pendant plusieurs jours, je pouvais à peine me lever. Les secouristes ont dû venir me chercher dans le chalet où nous séjournions et me descendre à Lenzerheide dans un traîneau de sauvetage. On m'a d'abord emmené chez le médecin, puis en ambulance à l'hôpital de Coire.

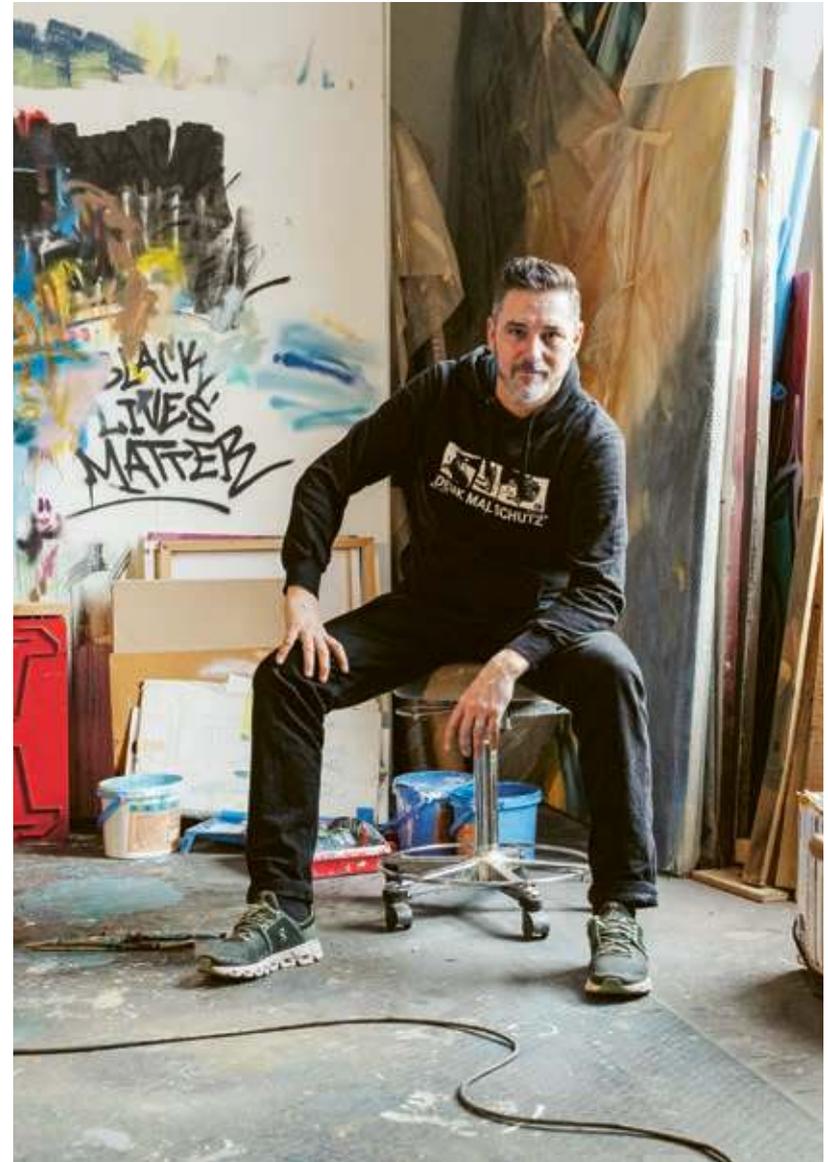
Le médecin traitant a insisté pour une opération immédiate, faute de quoi je pourrais finir paralysé en quelques heures. J'étais sous le choc. Mais je n'avais pas d'autre choix.

L'opération s'est bien passée. Le médecin a retiré le noyau liquide du disque intervertébral ; je n'ai eu aucune raideur. Je suis resté quatre jours à l'hôpital. Puis j'ai repris le travail tant bien que

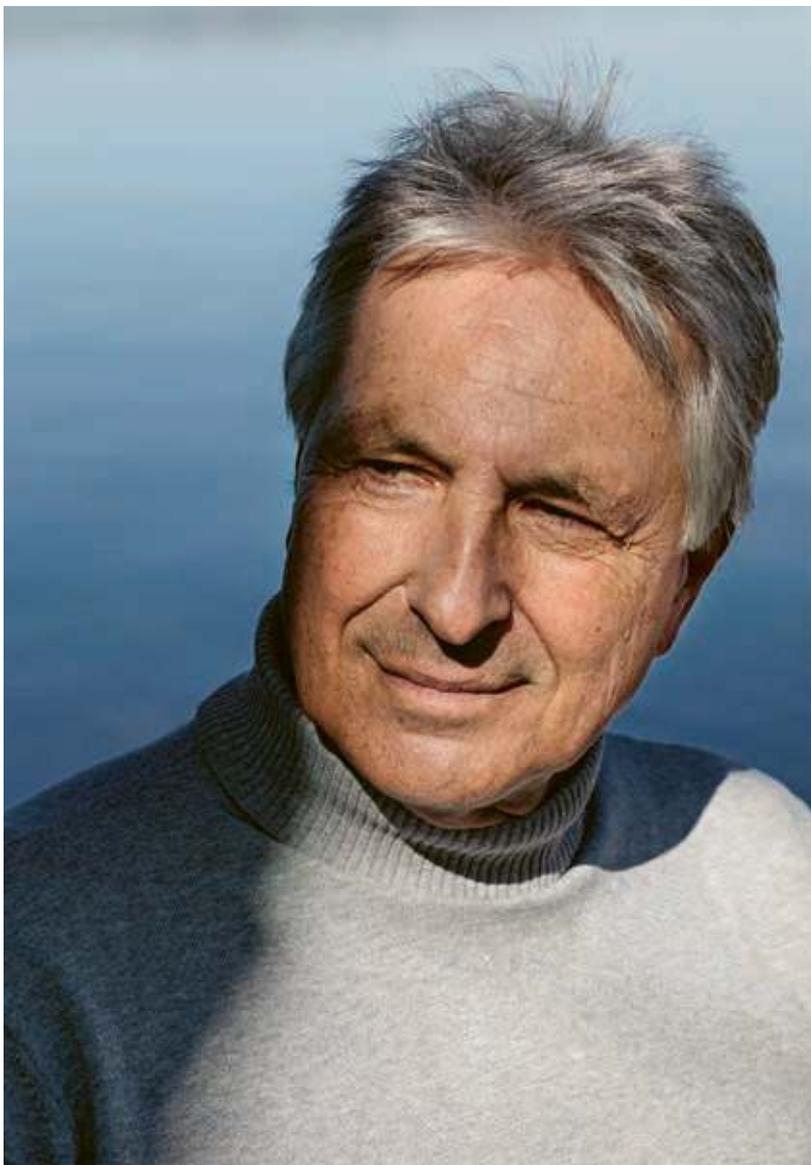
« Je fais attention à maintenir une activité physique et à surveiller mon poids. »

mal. Normalement, une telle opération nécessite ensuite plusieurs semaines d'arrêt. Mais en tant que graphiste, illustrateur et graffeur indépendant, je ne pouvais pas me le permettre. Le paiement de mon assurance indemnités maladie ne commence qu'au bout de deux mois. Donc je travaillais debout sur un pupitre et, toutes les trente minutes, je m'allongeais un moment.

Il m'a fallu deux ans pour être à nouveau entièrement d'attaque. Depuis, je vais bien. Je fais attention à maintenir une activité physique, à surveiller mon poids et à ne rien soulever de lourd. Je fais régulièrement du Pilates, je joue au tennis et je vais courir. En revanche, j'ai arrêté le football. »



Obligé d'être opéré en urgence : l'artiste Patrick Redl Wehrli dans son atelier.



Karl Emmenegger était sportif de haut niveau avant qu'un accident de voiture ne l'arrache à son ancienne vie.

**Karl Emmenegger, 69 ans,
paraplégique depuis un
accident**

« M'endormir une seconde au volant a changé ma vie. J'avais vingt-sept ans, j'étais étudiant en génie mécanique, voltigeur aérien, joueur en ligue nationale A de handball – et d'un coup, paralysé en dessous de la douzième vertèbre dorsale. Dans l'accident, j'ai perdu beaucoup de ce qui m'était cher dans la vie. Heureusement, j'avais un environnement sensationnel.

La vertèbre touchée n'était malheureusement que tassée et non cassée, ce qui a rendu le traitement plus complexe par certains aspects. Aujourd'hui, on opèrerait, mais à l'époque, on n'osait pas encore. À la place, on m'a accroché des poids à la tête et aux jambes pendant deux mois. Les médecins ont ainsi essayé de reformer la vertèbre tassée, sans y parvenir complètement. C'était une torture. La réadaptation qui a suivi a aussi été dure.

**« Heureusement,
j'avais un
environnement
sensationnel. »**

Il m'a fallu cinq ans avant de pouvoir accepter mon fauteuil roulant et ma nouvelle vie. Je suis reparti en vacances pour la première fois au bout de dix ans. Avant cela, je n'en avais pas envie. Qu'est-ce que j'allais faire à la plage à regarder les autres jouer au beach-volley ? J'ai aussi souffert de mon absence de vie sexuelle. Pour moi, ça a longtemps été une période d'horreur. Cela a failli me briser. J'ai presque dû attendre mes cinquante ans pour retrouver ma masculinité. C'est à cette époque que j'ai rencontré celle qui est aujourd'hui mon épouse.

J'ai énormément de chance avec mon corps. Je n'ai jamais souffert de douleurs fantômes ou de points de pression. Mais j'ai aussi eu de la chance pour d'autres raisons.

Après l'accident, j'ai dû me réorienter professionnellement. Je n'ai jamais envisagé de vivre de l'assurance-invalidité (AI). Cependant, les personnes comme moi qui veulent reconstruire leur vie étaient autrefois trop peu soutenues. Pendant ma réadaptation, je n'ai reçu que des conseils superficiels. Le terme de carrière n'existait déjà pas du tout dans la loi sur l'AI.

En réadaptation, j'ai fait la connaissance du Dr Guido Zäch. En 1989, alors qu'il prévoyait de fonder le Centre suisse des paraplégiques de Nottwil, je lui ai raconté qu'il fallait améliorer les conseils d'orientation professionnelle conçus pour nous, les personnes en fauteuil roulant, et j'ai élaboré un programme. À la suite de quoi il m'a rapidement nommé chef de la formation professionnelle de son nouveau centre.

Je n'étais pourtant pas du tout conseiller d'orientation ! Mais le Dr Zäch m'a encouragé à en devenir un. C'était une chance de pouvoir faire cette formation. Les vingt-cinq années qui ont suivi ont été fantastiques. Jusqu'à ma retraite, je me suis occupé d'environ deux mille personnes. Et j'ai pu sans cesse être témoin des incroyables ressources dont les êtres humains disposent. L'important ici : pour pouvoir changer une situation, il faut y croire et se projeter dans l'avenir.

Au cours de toutes ces années en tant que paraplégique, j'ai pu assister à d'énormes progrès sociétaux. Aujourd'hui, la société nous donne une chance. Je suis très fier d'avoir pu y apporter une petite contribution. Avec le recul, je peux dire que j'ai eu une vie absolument fantastique. » ●



Un regard heureux sur sa vie et son parcours professionnel :
Karl Emmenegger au bord du lac de Sempach.

Glossaire

A

Atlas

L'atlas est la toute première vertèbre cervicale et supporte notre crâne. Son nom vient de la mythologie grecque. Le titan Atlas portait la Terre sur ses épaules, comme notre vertèbre cervicale porte notre crâne.

C

Canal rachidien

Chaque vertèbre comporte un foramen vertébral. Une fois les vertèbres empilées des unes sur les autres, les foramens forment le canal rachidien. Celui-ci abrite la moelle épinière ainsi que les nerfs.

Coccyx

Le coccyx est la section inférieure de la colonne vertébrale. Il se compose de quatre à cinq vertèbres qui se soudent souvent pour former un seul os. Il est attaché aux muscles, aux tendons et aux ligaments du bassin.

Cyphose

C'est le nom donné aux courbures convexes de la colonne vertébrale au niveau de la poitrine et du sacrum. Une exagération pathologique, appelée hypercyphose, peut vouter le dos ou provoquer une bosse. Le contraire de la cyphose est appelé la → lordose.

D

Déséquilibre musculaire

Les muscles travaillent toujours en duo (agoniste et antagoniste). Si un groupe musculaire est sursollicité et que son pendant est négligé, il s'ensuit un déséquilibre. La posture et la statique s'en trouvent modifiées. Une mauvaise posture ou des déformations telles que des scoliose peuvent en être à l'origine.

Discus intervertebralis

C'est le terme latin qui désigne le disque intervertébral. Le terme hernie désigne quant à lui une protubérance ou une saillie. D'où le nom de → hernie discale.

E

Endoscope

Il s'agit d'un dispositif médical tubulaire muni d'une caméra. Lors de l'opération, le ou la médecin introduit l'instrument par une petite incision. Cela permet par exemple un traitement mini-invasif de la hernie discale.

Épaule gelée

La raideur de l'épaule, ou capsulite rétractile, est une maladie inflammatoire de la membrane synoviale et de la capsule articulaire. Elle s'accompagne de fortes douleurs, qui vont

souvent de pair avec une forte limitation de la mobilité de l'épaule.

H

Hernie discale

La cause principale d'une hernie discale est la déformation dégénérative du disque intervertébral. Chez les personnes concernées, les symptômes se manifestent notamment par des douleurs irradiantes dans la jambe ou le fessier, voire par la paralysie de certains muscles.

L

Lordose

La lordose est une courbure concave naturelle de la colonne vertébrale au niveau de la colonne cervicale et de la colonne lombaire. Une courbure peu marquée, ou hypolordose, peut empêcher les personnes concernées de marcher le dos droit. Le contraire de la lordose est appelé la → cyphose.

M

Musculature autochtone du dos

Elle se compose des muscles profonds qui stabilisent la colonne vertébrale et la maintiennent droite. On les appelle aussi muscles propres du dos ou muscles intrinsèques. Tous ensemble, ils forment ce

qu'on appelle la musculature autochtone du dos ou les muscles érecteurs du rachis (musculus erector spinae).

Muscles dorsaux superficiels

C'est ainsi que l'on nomme les muscles qui recouvrent les muscles profonds et les soutiennent. On les appelle aussi muscles extrinsèques.

Muscles phasiques

Ces muscles squelettiques sont responsables de la dynamique, c'est-à-dire de la fonction locomotrice.

Muscles toniques

Contrairement aux muscles phasiques, les muscles toniques ont essentiellement une fonction posturale. C'est grâce à eux que nous pouvons tenir debout le dos droit.

N

Nerfs spinaux

Le canal rachidien de la moelle épinière abrite les nerfs spinaux. Ils ressortent latéralement à gauche et à droite du canal rachidien entre les vertèbres. Nous en avons trente-et-une paires. Chacune est responsable d'une partie du corps en particulier.

O

Ostéoporose

Cette maladie dégrade la masse osseuse de tout le squelette. Les os deviennent poreux, instables et donc cassants. L'ostéo-

porose touche principalement les personnes âgées et majoritairement les femmes.

Ostéopénie

Cette maladie se traduit par une baisse de la densité osseuse, mais sans apparition de fracture. L'ostéopénie est un stade préliminaire possible, mais non systématique, de → l'ostéoporose. Une mauvaise alimentation fait partie des nombreuses causes possibles.

P

Paralysie médullaire

Une lésion de la moelle épinière peut entraîner la paralysie des jambes et des bras. Cette paralysie dépend de la hauteur de la lésion de la moelle épinière. On appelle les personnes souffrant d'une paralysie médullaire « paraplégiques » ou « tétraplégiques ».

Paraplégie

On parle de paraplégie lorsque, en fonction de la hauteur de la paralysie, la partie inférieure du corps est touchée par une paralysie médullaire. On parle de tétraplégie lorsque les bras sont également paralysés.

Parties molles

On réunit dans les parties molles toutes les structures non osseuses du corps, comme les muscles, les tendons, les ligaments, les bourses séreuses, les tissus adipeux, les tissus conjonctifs, les nerfs et les vaisseaux.

S

Sacrum

Le sacrum est l'avant-dernière section inférieure de la colonne vertébrale. Les cinq vertèbres sacrales sont soudées les unes aux autres en un os rigide taillé en biseau. Avec les os coxaux, le sacrum forme le bassin et transmet le poids du tronc aux cuisses.

Syndrome

post-laminectomie

Les chirurgiens utilisent ce terme pour désigner les douleurs qui persistent même après plusieurs opérations du dos.

T

Tonus

Le tonus musculaire désigne l'état de tension d'un muscle. Il est présent même au repos et varie selon la tension du muscle.

V

Vertebra

C'est le nom latin des vertèbres. Les vertèbres sont les structures osseuses de base de la colonne vertébrale. Elles se composent d'un corps vertébral et d'un arc vertébral avec ses processus et ses articulations.

Commander le Guide

Avez-vous déjà tous les numéros de notre Guide ? N'hésitez pas à commander gratuitement les numéros qui vous manquent.



- | | | |
|------------------|--------------|-----------------------|
| 01 : Stress | 04 : Sommeil | 07 : Intestin |
| 02 : Calories | 05 : Muscles | 08 : Premiers secours |
| 03 : Respiration | 06 : Cœur | 09 : Dos |

Veillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet. Nous vous ferons ensuite parvenir le Guide.

→ helsana.ch/guide



Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en annexe du magazine clients « Actuel ».
Éditeur : Helsana Assurances SA **Rédaction** : « Actuel/Guide », case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsabilité générale** : Claudia Wyss, Carmen Schmidli
Rédactrice en chef : Gabriela Braun **Responsable de la rédaction** : Daniela Diener
Rédaction : Lara Brunner, Olivia Goricanec-Sedlak, Karin Rechsteiner, Daniela Schori
Réalisation : Helsana Assurances SA **Concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich
(conseil externe : Rainer Brenner) **Traduction et correction** : Supertext SA
Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou helsana.ch/contact. Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
©Helsana, 2021. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.
Crédit photographique : Luigi Olivadoti : illustration Getty Images/Toronto Star Archives : pp. 24–25 Getty Images/Steve Smith : p. 26 KEYSTONE/Georgios Kefalas : p. 27 PjrStudio/Alamy Stock Foto : p. 28 Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Foto/Nippon News : p. 29 All Star Picture Library/Alamy Stock Foto : p. 30 KEYSTONE/MAGNUM PHOTOS/Elliott Erwitt : p. 31 bpk/Hamburger Kunsthalle/Elke Walford : p. 32 imago images/Roland Mühlanger : p. 33 Anja Wille-Schori : pp. 50–51 Anne Morgenstern : pp. 54–61



imprimé en suisse

Déjà de
retour sur
votre
chaise ?