

Thérapies douces pour maux de dos

DOULEURS DORSALES La tension et le stress peuvent causer des maux de dos. Les thérapies douces soulagent les symptômes. Les exercices peuvent se faire à la maison.

Iwo Svec est un patineur artistique passionné depuis sa jeunesse. Il a participé à des championnats du monde et à des spectacles comme Stars On Ice. «Cela a laissé des traces dans mon corps», dit le Lucernois de 50 ans, qui travaille actuellement comme entraîneur de patinage sur glace. «Les chutes et les sauts ont mis ma colonne vertébrale à rude épreuve.» Iwo Svec a également souffert de maux de dos lorsqu'il était enfant. Il souffrait d'une obliquité pelvienne congénitale, soit un déséquilibre du bassin.

Le patineur artistique a essayé diverses thérapies – analgésiques, physiothérapie, chiropratique. Mais personne ne pouvait le soulager définitivement. Un ami danseur de ballet lui a parlé de la Technique Alexander. Il voit un thérapeute une fois par semaine depuis maintenant un an et fait régulièrement les exercices à la maison. «Depuis, j'ai beaucoup moins mal», dit Iwo Svec. «Mes muscles sont plus relâchés et j'ai appris à me comporter de telle sorte que je ne sois pas tendu devant l'ordinateur ou pendant les longs trajets en voiture.»

Maîtriser le mouvement de manière consciente

La Technique Alexander consiste en des exercices simples de méditation. Vous pouvez les faire à la maison sans aucun problème, en partie aussi sur votre lieu de travail. Claudia Garbani, thérapeute de la Technique Alexander, explique: «Cette thérapie corporelle aide à reconnaître et à modifier les schémas de mouvement problématiques. De cette façon, la tension dans le dos peut être relâchée et il y a moins de maux. Il n'y a pas besoin de bouger beaucoup. Il s'agit de contrôler le mouvement avec sa conscience», dit-elle.

Une enquête publiée il y a six ans et incluant 670 patients démontre que cette technique permet de lutter efficacement contre la douleur. Les participants souffrant de douleurs dorsales chroniques qui ont appliqué la Technique Alexander n'ont souffert que trois jours dans l'année qui a suivi – soit 18 jours de moins que les personnes à qui un médecin avait prescrit des analgésiques, de la physiothérapie ou une intervention chirurgicale. Aucun n'a souffert d'effets secondaires. La Technique Alexander est considérée comme une méthode holistique. Elle n'a pas toujours un effet immédiat, mais durable.

Cette technique n'est bien sûr pas la seule. De manière générale, les médecins recommandent aux patients de faire plus d'exercices. Quand on passe beaucoup de temps assis et qu'on bouge peu, les muscles du tronc perdent en tonus. C'est pourquoi il est recommandé d'intégrer le vélo, la marche nordique ou le yoga dans la vie quotidienne. Les exercices d'étirement et de renforcement du dos aident aussi.

Réduire les analgésiques

Même en cas de douleur aiguë, les personnes touchées ne doivent pas se ménager. Thomas Walser, médecin contacté par Ma Santé, explique: «Les patients devraient se promener ou faire des randonnées faciles. Cela détend les muscles et combat la douleur.»

Il recommande que les analgésiques ne soient utilisés que pour les douleurs dorsales aiguës – avec le magnésium, qui détend les muscles: «Si vous prenez ces médicaments immédiatement après le début des symptômes, ils raccourcissent l'évolution de la maladie et empêchent que les douleurs deviennent chroniques.»

L'expérience montre que le Rolfing aide à lutter contre les tensions et les maux de dos, explique Karen Ariane Salwa, présidente de l'Association Rolfing. Les patients ressentiraient des améliorations après cinq à six séances déjà.

Voir le tableau comparatif

Comparatif des thérapies contre les douleurs de dos

	TECHNIQUE ALEXANDER	EXERCICE PHYSIQUE	THÉRAPIE COMBINÉE	ROLFING	CHIROPRACTIE, OSTÉOPATHIE	MÉDICAMENTS
Description	Exercices mentaux et physiques	Marche, gymnastique du dos, yoga, tai-chi, pilates	Médicaments, kinésithérapie psychothérapie	Massage fasciiaire, apprentissage posture	Massage et toucher de la colonne	Médicaments Comprimés avec ibuprofène ou paracétamol
Association, informations	alexandertechnik.ch/fr	liges-rhumatisme.ch , ecole-club.ch	pain.ch/?L=1	rolfing.ch/?Lang=3	chirouisse.ch , svo-fso.ch	pharmawiki.ch
Efficacité annoncée	Corriger les mauvaises habitudes pour le dos	Décontraction et renforcement des muscles du tronc.	Atténuer la douleur, améliorer la mobilité	Correction d'une posture inadéquate	Atténuer la douleur, améliorer la mobilité	Soulager la douleur
Remboursé par l'assurance de base	Non, uniquement assurance complémentaire	Non, uniquement assurance complémentaire	Oui	Non, uniquement assurance complémentaire	Chiropractie: Oui Ostéopathie: Non, uniquement assurance complémentaire	Oui
Efficacité constatée	Bonne	Bonne	Bonne	Insuffisante	Suffisante	Insuffisante
Conseillé douleurs aiguës	Oui	Oui	Non	Non	Sous condition	Sous condition
Conseillé douleurs chroniques	Oui	Oui	Oui	Oui	Sous condition	Non

Experts consultés: Dr. Hansjürg Holdener, Dr. Hans Dieter Hüllstrung, Dr. Thomas Waiser, Dr. Stephanie Wolff.