



Mal au Dos Fonctionnel

Le mal au dos chez les enfants et les adolescents peuvent avoir des causes très différentes. Pour la grande majorité ce sont en fait des « maux de dos « fonctionnels » inoffensifs. Cela signifie que les douleurs sont dues à une surcharge musculaire et ne sont pas dues à une maladie des os (vertèbres), des disques intervertébraux ou par des organes adjacents à la colonne vertébrale (par exemple, les reins, les grands vaisseaux sanguins).

Qu'est-ce qu'on ressent quand on a des douleurs musculaires ?

- Typiquement ils se produisent pendant ou après un stress physique, ainsi qu'après une position assise ou debout prolongée
- La douleur est plutôt sourde, et étalée
- Il est rare qu'il y a des douleurs intenses et soudaines (par exemple « lumbago » dans la colonne lombaire, douleurs de nuque)
- Souvent, c'est la région adjacente à la colonne vertébrale qui est concernée, souvent dans la région lombaire
- Absence d'irradiation dans les membres inférieurs, de douleurs de repos / nocturnes et de fièvre

Comment une surcharge musculaire peut-elle se produire ?

- Les surcharges musculaires sont très fréquentes au cours des poussées de croissance de la colonne vertébrale, généralement entre 10 et 15 ans.
- Pendant cette période le tronc grandit de plusieurs centimètres par an, ce qui rend la musculature qui grandit plus lentement, trop faible (insuffisance musculaire relative)
- Une activité sportive intensive ou un état d'entraînement insuffisant des muscles dorsaux et abdominaux contribuent le plus souvent à la formation de la surcharge

Que peut-on y faire ?

- Réduction, ajustement des contraintes
- Applications de chaud (par ex. bains complets chauds avec des additifs favorisant la circulation sanguine, cataplasmes)
- Massages
- Étirements lents
- Fascia training (Black Roll)
- Médicaments : nous ne les prescrivons qu'en cas de douleurs très intenses (anti-inflammatoires), généralement seulement pendant quelques jours
- Apps par exemple « Rumpfzirkel » (ou selon recommandations des caisses de maladie)



Comment éviter de telles douleurs musculaires ?

- De préférence par un entraînement de stabilisation du tronc régulier et à vie. Mieux vaut 10-15min (hygiène du dos) tous les jours que de façon irrégulière et intense
- Étirements réguliers, fascia training
- Yoga, Pilates

Quand dois-je retourner chez le médecin ?

- En cas de douleurs nocturnes (réveil pour douleur), irradiation dans les membres inférieurs, fièvre
- Pas d'amélioration malgré un traitement pendant 4 à 6 semaines

Quels exercices puis-je simplement intégrer dans ma vie quotidienne ?



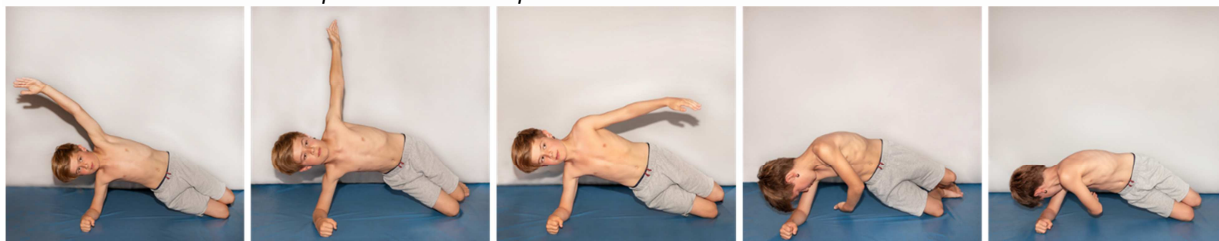
Éirement du corps entier pour assouplir et améliorer la mobilité globale



Entraînement avec le rouleau de fascia pour plus de mobilité et / ou contre les tensions musculaires



Exercices de stabilité du tronc pour un axe du corps stable



Cercle de tronc à partir d'une position de départ personnalisée - les niveaux de difficulté peuvent être augmentés individuellement, par exemple en fonction de la position initiale (par ex. les deux jambes étirées) ou en termes de durée (par exemple de 20 à 30 secondes) ou comme c'est le cas sur l'image associée à une rotation supplémentaire du tronc.



Entraînement sensitivo-moteur pour améliorer les mouvements. Amélioration de la coordination intermusculaire et intramusculaire.