



QU'EST-CE QUE LE
DOS ?

LES CAUSES DU
MAL DE DOS

LA PRÉVENTION

LE SPORT

OCTOBRE 2015

PARLONS SANTÉ

Les Problèmes de Dos

COMMISSION
TECHNIQUE

Avec l'accord du médecin du
DVOF

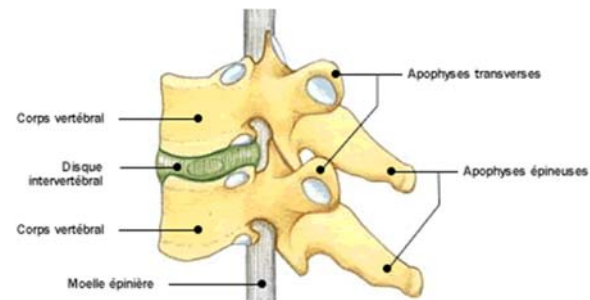
QU'EST-CE QUE LE DOS

L'objectif de ce *parlons santé* est d'apporter aux footballeurs des connaissances très simples sur ce qu'est le dos, de comprendre pourquoi on a mal, mais aussi et surtout de savoir quoi faire pour éviter ces douleurs.



Aujourd'hui dans le monde du foot et surtout en amateur, on remarque une augmentation du nombre de joueurs se plaignant de problèmes de dos. Est-ce l'augmentation du nombre de terrains synthétiques nouvelle génération ? Le développement du sport en salle de fitness, pas toujours suffisamment encadré ? Aucune étude à l'heure actuelle n'a mis en évidence cela, cependant la question mérite d'être posée.

Certains parlent des problèmes de dos comme étant « la maladie du siècle ». Cela peut s'expliquer par le fait que 70 à 80% de la population française a eut une lombalgie (douleurs en bas du dos) à un moment de sa vie. Et parce que ce serait trop simple la lombalgie n'est pas la seule atteinte que l'on retrouve au niveau du dos.



En effet le dos se divise en 3 parties : On parle de rachis lombaire, thoracique (ou dorsal) et cervical. Lorsqu'ils sont douloureux on parle respectivement de lombalgie, dorsalgie et cervicalgie.

NB : On peut y associer également le sacrum et le coccyx.

Le dos est un ensemble de vertèbres, elles sont séparées en avant par le disque intervertébral, une sorte d'amortisseur, quand celui-ci est usé ou malmené il peut déborder et aller pincer un nerf qui vient de la moelle épinière. C'est souvent le cas lorsqu'on entend parler de sciatique.



I. Les causes.

Elles peuvent être nombreuses et parfois multifactorielles. Hernie discale, arthrose, contracture... un déséquilibre musculaire ou un trouble de la posture peut aussi être à l'origine des douleurs rachidiennes.

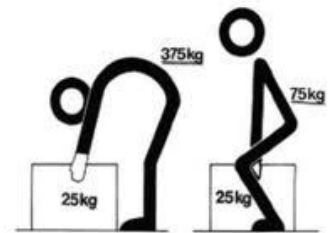
Mais lorsqu'on parle de « maladie du siècle » c'est aussi parce que les problèmes de dos sont en augmentation depuis plusieurs dizaines d'années et cela s'explique aussi par notre nouveau mode de vie. En effet, les postes de bureau se sont multipliés. Une mauvaise position et un poste de travail inadapté peut être à l'origine de douleur rachidienne.

Enfin et nous allons y revenir ci-après une mauvaise utilisation de son dos peut provoquer des douleurs, d'où l'importance d'une bonne prévention.

II. La prévention.

En Angleterre, les lombalgies sont responsables de 67 millions de jours d'arrêt de travail ou d'invalidité par an. Ce chiffre est en augmentation de 13% en 1 an (2009). On voit bien ici l'importance de prévenir plutôt que de guérir, on ne parlera pas des coûts engendrés par ces arrêts mais nous vous laissons imaginer qu'ils sont colossaux.

Tout cela pourrait être bien diminué si au quotidien nous accordions un peu plus d'importance à notre dos, car il va devoir nous supporter toute notre vie. À l'image d'un groupe de hooligan en furie, s'il décide de ne plus vous supporter il peut aussi vous faire très mal et détruire beaucoup de chose sur son passage.



→ Quels sont ces gestes du quotidien ?

Le port d'objet : il faut utiliser ses jambes et les plier. Comme le montre l'image, c'est bien moins contraignant pour son dos. Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir mal au dos après un déménagement ? Sûrement parce que vous avez choisi la 1^{ère} photo plutôt que la 2^{ème} pour porter les colis.

→ La position assise

Il faut conserver les courbures du dos, ne pas s'affaler sur sa chaise.

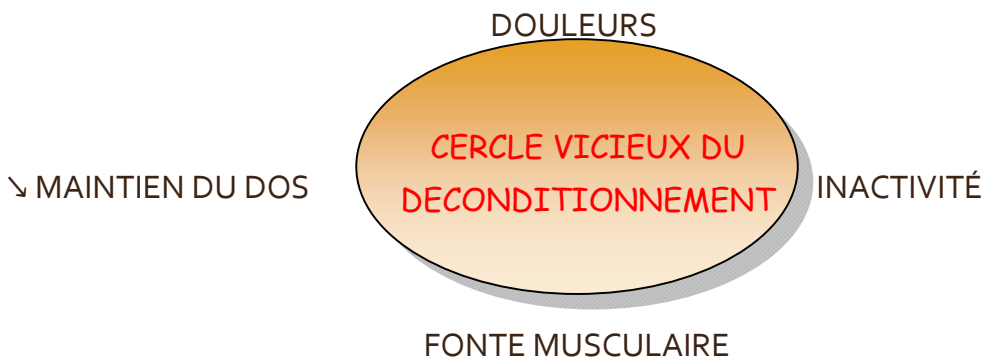
D'une manière générale, il est aussi conseillé de changer régulièrement de position, notamment au travail, il ne faut pas hésiter à se mettre debout et marcher tous les ¼ d'heures quand cela est possible.

→ Contrôler son poids

Il est important de faire attention à son poids, une surcharge pondérale va accentuer les contraintes au niveau de la colonne vertébrale.

→ Faire du sport.

Trop souvent par le passé, douleurs de dos rimait avec inactivité. Aujourd'hui cela a été prouvé pour éviter les douleurs de dos, et même lorsqu'on a mal au dos il faut **BOUGER**. Rester inactif fait rentrer dans un cercle vicieux du déconditionnement.



Il est donc fortement conseillé d'avoir une activité musculaire mais celle ci doit être faite en protégeant son dos. Nous allons justement voir ce qu'il est possible de faire dans la partie qui suit.

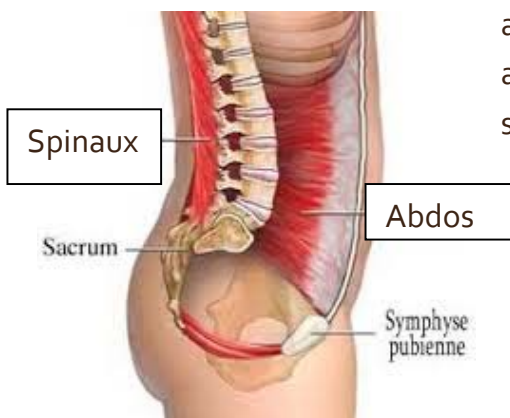
III. Le sport

→ Les assouplissements / étirements

Cela a fait l'objet d'un parlons santé précédent (cf. Oct 2014).

Il y a des muscles très important à étirer : Le psoas, les ischio-jambiers, le quadriceps, les adducteurs, les pelvis-trochantériens (fessiers) sont tous des muscles ayant au moins une insertion au bassin ou aux lombaires. De ce fait s'ils ne sont pas assez souples, ils vont tirer sur cette région et provoquer des douleurs.

On peut ajouter à cela les activités type yoga, tai chi...



→ Abdominaux et spinaux (dorsaux)



Les abdominaux et les spinaux (dorsaux) encadrent la colonne vertébrale, ils jouent le rôle de remparts de part et d'autre.

La où il faut être vigilant c'est de ne pas faire que des abdominaux.

En effet entre les deux, ce sont les spinaux qui sont les plus forts. En ne travaillant que les abdominaux au dépend des spinaux il y a le risque de créer un déséquilibre musculaire. Enfin attention sur la façon de faire les exercices.



Il faut protéger son dos lorsqu'on fait des abdominaux.

Il faut éviter ces exercices là si on ne les maîtrise pas parfaitement, car sans un bon contrôle de la région lombaire les contraintes sur le dos sont énormes.

Il vaut mieux privilégier les exercices de gainage en statique, où il est plus facile de contrôler son dos.

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin et lui demander des conseils en cas de douleurs