

# HERNIE DISCALE



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

22 au 28 novembre 2015

Vous est-il déjà arrivé d'éternuer et de ressentir une douleur au bas du dos? Bizarre non? Lorsque vous êtes assis durant une longue période vous ressentez aussi une douleur au bas du dos? Dès que vous sollicitez moindrement les muscles de votre dos, la douleur se fait à nouveau sentir? Et bien, sachez que vous pouvez souffrir d'une hernie discale.

## QU'EST-CE QU'UNE HERNIE DISCALE?

Entre chacune des 24 vertèbres de votre colonne vertébrale se trouve un disque intervertébral. Les disques permettent le mouvement de la colonne vertébrale, absorbent les impacts et s'assurent que les nerfs périphériques ont assez d'espace pour émerger de la colonne. Le disque est constitué d'un noyau interne d'apparence gélatineuse entouré par un anneau fibreux. Dans son état normal, le disque ne déborde ni vers l'avant, ni vers l'arrière, ni vers les côtés.

Lorsqu'un disque subit une blessure, il y a perte de mobilité, diminution du mouvement vertébral et augmentation de risques futurs. Si les pressions sur le disque sont trop élevées ou si le dos est constamment sollicité par des mouvements répétitifs, une hernie discale peut survenir. Le disque s'affaiblit, se fendille, une partie du noyau gélatineux se déloge et traverse l'anneau fibreux. La hernie discale se produit lorsque le noyau gélatineux traverse complètement les fibres de l'anneau. Le disque perd alors sa fonction d'absorption des chocs et vos mouvements deviennent très douloureux.

*Ne manquez pas*

*les #chirotrucs*

*à l'émission*

*Ce soir tout est*

*permis à V télé*

*les lundis à 20h!*



chiropratique.com

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## CAUSE

Avec le temps, le noyau gélatineux contenu à l'intérieur du disque s'assèche et la colonne vertébrale perd de sa tonicité et de son élasticité. L'âge est donc la cause principale de dégénérescence discale. Les personnes âgées de 35 ans à 55 ans sont le plus à risques.

Les mouvements en rotation et/ou en flexion sont à éviter. Une action brusque combinée à une mauvaise posture, comme soulever une lourde charge en position de torsion du tronc, est un geste risqué. Un bon exemple est le mouvement de pelletage de la neige. Ce genre de mouvement peut causer des déchirures à la circonférence de l'anneau fibreux du disque. Des faiblesses dans la paroi du disque sont alors présentes, ce qui est propice à une hernie.

## CONSÉQUENCES

La douleur causée par une hernie peut s'étendre à une autre partie du corps. Par exemple, une hernie discale au cou peut entraîner une raideur et des douleurs au cou, aux épaules, à la poitrine ou aux bras. À long terme, vous ressentirez une faiblesse et une diminution du tonus et de la force des muscles reliés au nerf affecté.

## PRÉVENTION

Faire régulièrement de l'exercice, s'échauffer avant d'entreprendre une activité physique et éviter les mouvements à risque est un impératif. Il s'agit du meilleur moyen de conserver la force et la souplesse de votre dos. Il est aussi important de maintenir un poids santé. Dans certains autres cas, la musculature de l'abdomen et du dos doit être renforcée afin de bien soutenir la colonne vertébrale. Enfin, il faut se réserver des moments de détente et de repos.

## CONSEILS

- 1- Si vous devez rester en position debout, servez-vous d'un tabouret bas sur lequel vous poserez les pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes.
- 2- Si vous devez rester assis durant de longues heures, accordez-vous des périodes de repos. Levez-vous, faites quelques pas de marche et étirez-vous.
- 3- Utilisez une chaise à dossier droit qui soutient le bas du dos.
- 4- Ajustez la hauteur de la chaise et posez les pieds sur un appui-pied.
- 5- Évitez les mouvements de torsion et/ou de rotation, qui risquent de blesser le disque.

**Parce que malgré notre bonne volonté, il arrive que la prévention ne suffise pas, il faut améliorer la mobilité de votre colonne vertébrale, réaligner vos vertèbres et rééduquer vos muscles. Comme le dit le dicton : mieux vaut prévenir que guérir!**

Source et références: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)

Feldman, R., Eidelman, A. I., Sirota, L., et Weller, A. (2002). Comparison of skin-to-skin and traditional care. *pediatrics*, 110(1), 16-26  
Santé Canada. (2008). Porte-bébés et porte-bébés en bandoulière. Santé Canada.  
Institut national de santé publique du Québec. (2009). Avis sur l'utilisation sécuritaire des porte-bébés souples et en bandoulière. Gouvernement du Québec.  
Fysh, P. (2010). Chiropractic care for the pediatric patient. International Chiropractors Association Council on Chiropractic Pediatrics.