

# de dos

**O**n a toutes de bonnes raisons d'avoir mal au dos: anatomie, mode de vie, psychologie entrent en jeu. Grâce à ce test et aux conseils du Dr Christophe Delong, praticien hospitalier et chef de service de médecine physique et de réadaptation (Groupe hospitalier Sainte-Perrine, à Paris), vous pourrez mieux cibler l'origine de vos maux et donc y remédier.

## 1 Vos douleurs sont plutôt localisées...

- Au cou ou entre les deux omoplates.
- ◆ Dans la moitié supérieure du dos.
- Tout le long de la colonne ou au niveau des lombaires et des flancs.

## 2 Quand êtes-vous le plus gênée?

- Le matin au réveil.
- En fin de journée.
- ◆ N'importe quand.

## 3 Votre mal de dos...

- Survient toujours quand vous êtes débordée.
- Agit souvent comme une petite pointe douloureuse.
- ◆ Est peu fréquent mais hyperdouloureux.

## 4 Votre dernière grosse douleur au dos, c'était...

- ◆ Après un déménagement.
- Quand vous avez changé de travail ou d'équipe.
- Pendant votre grossesse.

## 5 Dans votre famille...

- On a la larme à l'œil et les «anxiolytiques» faciles.
- ◆ On fait mille gestes en même temps, tout le temps.
- On a des problèmes de dos de mère en fille.

## 6 Pendant les vacances...

- Vos douleurs s'envolent avec votre départ.
- ◆ Porter les bagages vous bousille le dos.
- Visiter les monuments ne vous réussit pas.

## 7 Pour mettre vos lacets...

- Vous évitez l'achat de chaussures à lacets, ça prend trop de temps.
- Vous commencez par vous asseoir.
- ◆ Vous vous penchez en avant, jambes tendues.

## 8 Votre position favorite au bureau, c'est...

- Assise, penchée en avant, les yeux rivés à l'ordinateur.
- ◆ Aucune, vous ne restez jamais en place.
- Assise, adossée au siège, mais sans toutefois parvenir à vous tenir droite à cause de votre cambrure (bas du dos creux) ou de votre cyphose (dos rond).

## 9 Quel(s) sport(s) pratiquez-vous?

- Aucun.
- La natation depuis que vous êtes adolescente sur les conseils de votre médecin.
- ◆ Tennis, VTT, cross, danse, peu importe, du moment que ça saute et que ça bouge!

**Résultats** Comptabilisez vos ●, vos ◆ et vos ■. Il est possible que vous ayez des résultats proches pour deux symboles car votre mal de dos peut avoir plusieurs causes. Dans ce cas, tenez compte des conseils donnés pour les deux...

Maximum de ■

## Fragile

Entre votre dos et vous, le désamour ne date pas d'hier. Chaque étape de votre vie est marquée par des douleurs systématiques comme chez votre mère. Vous en avez pris votre parti et faites attention à vous ménager.

■ **L'origine du problème.** Il y en a plusieurs. Par exemple, une scoliose jusqu'ici indolore peut s'exprimer après 25-30 ans. Une arthrose pré-

coce familiale fait parfois parler d'elle dès la quarantaine. Si vous avez fait beaucoup de danse ou de gymnastique étant jeune ou si vous êtes d'origine africaine, peut-être avez-vous une cambrure trop marquée qui, comme la scoliose, entraîne des douleurs. Un effondrement de la voûte plantaire (pieds plats) peut aussi induire des douleurs au dos, idem pour une cyphose (dos

rond). Parfois, l'origine du problème n'a rien à voir avec la colonne: une toux chronique chez une fumeuse ou une toux d'irritation liée à une allergie peuvent finir par provoquer des douleurs lombaires...

■ **Là où ça fait mal.** Arthrose précoce familiale et cyphose génèrent des douleurs du cou et/ou des épaules. Une cambrure trop importante ou une scoliose provoquent des douleurs au niveau des lombaires. Pieds plats avec bascule du bassin (ou port de chaussures trop plates) font mal en bas de la colonne et au niveau des flancs.

■ **La solution.** Des séances de kiné, prescrites par le médecin traitant, empêchent l'aggravation d'une scoliose: étirement des muscles paraver-



tébraux et massages appuyés décontractent. Des semelles sur mesure et le port de chaussures avec des talons de 3 à 6 cm compensent pieds plats et hypercambrure. Contre la cyphose, mieux vaut miser sur le sport (natation, marche ou vélo sur terrain plat). Contre l'arthrose précoce familiale, il existe des compléments alimentaires à base de sulfate de chondroïtine, de sulfate de glucosamine ou de diacérrhéine, qui apportent au cartilage les molécules dont il a besoin pour se reconstruire. ▶

PHOTOS: TOBY MAUSLEY / GETTY IMAGES