

Lombalgies

Comprendre l'origine de vos douleurs lombaires pour mieux les accompagner.

80%

DE LA POPULATION UN JOUR
TOUCHÉE

L4-L5

ZONE LA PLUS SOLLICITÉE

4-6sem

GUÉRISON SPONTANÉE DANS
LA MAJORITÉ

90%

SANS CAUSE GRAVE
IDENTIFIÉE

D'OÙ VIENT LA DOULEUR

Comprendre les mécanismes

- **Tension musculaire** — la cause la plus fréquente, souvent liée à la posture.
- **Restriction articulaire** — blocage facettaire limitant la mobilité vertébrale.
- **Atteinte discale** — hernie ou protrusion, irrite parfois la racine nerveuse.
- **Facteurs posturaux** — sédentarité, gestes répétés, charges mal portées.
- **Composante émotionnelle** — le stress chronique amplifie la perception douloureuse.

CE QUE L'OSTÉOPATHE ÉVALUE

Une approche globale

- **Mobilité vertébrale** — recherche des zones restreintes dans la chaîne lombaire.
- **Chaîne posturale** — le bassin, les hanches et même les pieds peuvent être impliqués.
- **Tonus musculaire** — psoas, carré des lombes, souvent en tension protectrice.
- **Facteurs déclencheurs** — gestes, postures, contexte de vie associés à la douleur.

CE QUI AIDE

Favoriser la récupération

- **Rester actif** — le repos strict prolongé est contre-productif.
- **Marche régulière** — maintient la mobilité sans forcer.
- **Chaleur locale** — détend les tensions musculaires associées.
- **Étirements doux** — une fois la phase aiguë passée.
- **Renforcement progressif** — sangle abdominale et lombaire, en prévention des récives.

CE QUI PEUT AGGRAVER

Les pièges à éviter

- **Alitement prolongé** — ralentit la récupération et affaiblit la musculature.
- **Mouvements brusques** de flexion-rotation combinée.
- **Port de charges** mal exécuté, dos rond plutôt que jambes pliées.
- **Sédentarité prolongée** — aussi délétère que l'excès d'activité.

GESTION AU QUOTIDIEN

S'adapter sans s'arrêter

- **Alterner les positions** — éviter de rester statique trop longtemps.
- **Adapter l'activité** sans l'arrêter complètement.

L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE

Que peut apporter une séance

- **Techniques manuelles** — restaurer la mobilité des segments restreints.
- **Relâchement musculaire** — diminuer les tensions protectrices excessives.
- **Conseils personnalisés** — posture, gestes, activité adaptée à votre situation.

 **Quand consulter ?** Perte de force ou de sensibilité dans la jambe, troubles sphinctériens, douleur résistante au repos et s'aggravant la nuit, fièvre associée → consultation médicale urgente.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr