

Le Mal Du Dos, Le Mal Du Siècle

Les troubles musculo-squelettiques, plus communément appelés « mal de dos », sont les premières causes de maladies professionnelles en France.



Le massage est l'un des meilleurs moyens de détendre ses muscles

-Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la première préoccupation des kinésithérapeute « **nous éduquons pour moins soigner** » affirme Régine Bonhomme, kinésithérapeute en ergonomie. « **Les positions trop statiques sont mauvaises** », ce sont elles, entre autres, qui détériorent notre colonne vertébrale. Mme Bonhomme montre, pendant ses cours, les bonnes habitudes, les bonnes postures à avoir pour que le dos ne se plie pas. Dans ces cours, on apprend également à comprendre la bio mécanique du dos (sa fonction) ; « **les parents doivent également montrer le bon exemple aux enfants** » car bien souvent, le stress des parents se transmet à leur enfants.

-« **Le stress est, après la posture, le pire ennemi du dos et des muscles** ». Le stress fait se contracter les muscles qui fabriquent une toxine envoyée directement au cerveau qui comprend un message de douleur faisant ainsi un effort pour se débarrasser de cette toxine inutilement. « **La solution est, après une journée de travail, de prendre un peu de temps pour se reposer, se détendre en somme, ne rien faire.** »

-Si vous n'arrivez pas à vous détendre, c'est que justement le cerveau n'a pas eu le temps de ranger toutes les informations pendant la nuit, offrez vous un massage relaxant chez un kinésithérapeute qui saura détendre vos muscles, ainsi le cerveau pourra s'occuper de toutes les informations négligées. « **Le stress chez certaines personnes peut provoquer des maladies réelles : maux de têtes, diarrhées oculaires et même des ulcères** » Dans ce cas, mieux vaut consulter un médecin.

Si vous souffrez d'un quelconque mal de dos votre kinésithérapeute saura y remédier.

Justine.Saillard