

## Les dorsalgies

Par **Dr Guy Hains**, chiropraticien et **Dre Anne-Marie Lamy**, chiropraticienne



Les dorsalgies sont présentes chez 11,5 % des patients qui voient le chiropraticien.<sup>1</sup> La méthode suivante est très efficace et facilement utilisable quel que soit l'âge du patient. Le patient en pronation, une pression ferme avec les pouces est appliquée sur la partie latérale des **apophyses épineuses**. Les bras du thérapeute sont dans un angle de 45 degrés, perpendiculairement au patient. Cette pression est délicate au début du traitement et augmentée graduellement. Le traitement doit être ferme, douloureux, mais endurable. La région dorsale la plus importante est celle pointée par le patient comme étant la source de son mal. La pression avec les pouces (un sur l'autre) provoquera une douleur plus ou moins prononcée, proportionnelle à l'irritation. Le traitement sera donné dans la même position que l'examen. La pression sera de huit secondes sur chacune des apophyses épineuses irritées et ces pressions seront répétées à chacune des visites jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucune hypersensibilité. Normalement, une amélioration évidente est ressentie en deçà de cinq ou six traitements. Puisque le patient reconnaît le mal provoqué comme étant une source importante de son problème dorsal, il est prêt à endurer et à suivre les traitements nécessaires. Les points gâchettes peuvent aussi être localisés au niveau des **apophyses transverses** et du **rhomboïde**, le traitement doit alors être donné verticalement. Si le malaise est situé au haut du dos, les **1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> vertèbres dorsales** doivent être examinées attentivement ainsi que la **crête supérieure de l'omoplate** et le **muscle sus-épineux (supraspinatus)** situé à la partie postérieure de la clavicule. Ces sus-épineux sont plus accessibles lorsque le patient a la main du côté impliqué appuyée sur l'arrière de sa tête et le bras soutenu par la cuisse du thérapeute. La dernière région très importante est la partie latérale de l'omoplate au niveau du muscle **sous-épineux (infraspinatus)**. La plupart du temps, dans les cas de dorsalgies chroniques, cette région recèle de points gâchettes très sensibles. Pour les atteindre, le bras du patient est plié et appuyé le long de son corps, le thérapeute soutenant ce bras avec sa cuisse tout en pressant sur le sous-épineux. Les bras du thérapeute sont perpendiculaires au patient et dans un angle de 45 degrés. S'il y a des points gâchettes, les pouces du praticien frappent une masse musculaire très douloureuse. Cette approche peut facilement être ajoutée à la manipulation ou être utilisée exclusivement. Le praticien et le patient constatent, de traitement en traitement, la diminution de l'irritation et des symptômes. Certains patients

irritent leur région dorsale à cause du surmenage ou d'un travail répétitif de longue durée.

Il est possible de renforcer considérablement la musculature dorsale par la répétition d'exercices simples. Les exercices suivants sont prescrits à la fin des traitements lorsqu'il ne reste pratiquement plus d'irritation. Des poids (altères) de deux kilogrammes pour les hommes et d'un kilogramme pour les femmes peuvent être utilisés. Le patient se tient debout, les poids sont croisés horizontalement vers l'avant et ensuite les bras sont étirés le plus loin possible vers l'arrière. Cet exercice est répété en continu jusqu'à ce qu'un début de fatigue se fasse sentir. Le 2<sup>e</sup> exercice débute avec les bras en bas et les poids sont montés vers l'avant jusqu'au-dessus de la tête. Les bras toujours allongés, cet exercice s'effectue en continu et avec ressort. Au début, chez la plupart des gens, la fatigue apparaît vers la 15<sup>e</sup> répétition. Ces deux exercices sont répétés une fois par jour et l'objectif est de se rendre à 50 répétitions sans fatigue. Cela peut prendre des mois, mais la région dorsale deviendra beaucoup plus résistante.

Référence: 1) Christensen MG, Kollasch MW, Ward DA., Greeley (Colo): Job Analysis of Chiropractic; National Board of Chiropractic Examiners, 2005, p.75.

Guy Hains DC  
Anne-Marie Lamy DC