

LOMBALGOPHOBIE Peur d'avoir mal au dos

Quelles émotions sont enfouies dans le bas du dos ?

De même, les traumatismes enfouies dans le bas du dos sont souvent associés à des sentiments d'insécurité, de manque de soutien et de stress financier . Les personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques peuvent porter en elles des émotions non résolues liées à des expériences passées d'instabilité ou de peur.

La symbolique du mal de dos

Le mal de dos quand les douleurs se font sentir sur le bas du dos, au niveau des lombaires, est aussi appelé lombalgie. Les lombalgies peuvent avoir plusieurs causes, mais d'une manière générale elles sont en lien avec de l'insécurité sur le plan matériel.

Comment arrêter de s'inquiéter des maux de dos ?

Pratiquez une activité physique régulière ; adoptez une alimentation saine et équilibrée ; variez votre rythme de vie et intégrez de nouvelles activités. Prenez le temps de vous détendre et de vous faire plaisir. Consacrez chaque jour un moment à une activité que vous aimez ; pratiquez des techniques de relaxation pour éviter l'accumulation de stress et de tensions musculaires.

Que signifie émotionnellement une douleur lombaire ?

La détresse psychologique est une réaction fréquente aux lombalgies chroniques et peut contribuer à une aggravation du handicap. Les lombalgies, qu'elles soient aiguës ou chroniques, peuvent être associées à une détresse psychologique se manifestant par de l'anxiété (inquiétudes, stress) ou de la dépression (tristesse, découragement) .

Quel est le lien entre l'anxiété et la lombalgie ?

L'anxiété, un facteur aggravant dans la lombalgie. Selon une étude américaine, les personnes souffrant de lombalgie chronique ont un risque élevé de souffrir d'anxiété. Dans le sens inverse, l'anxiété induit un stress chronique et des tensions musculaires ce qui contribue à favoriser l'apparition d'une lombalgie.