

## **LORDOSOPHOBIE Peur de courber le dos exagérément**

Voir **LORDOPHOBIE**

L'hyperlordose est une courbure excessive de la colonne vertébrale au niveau lombaire, se manifestant par un creux accentué dans le bas du dos. Bien qu'une certaine lordose soit normale et nécessaire pour une bonne posture, une courbure exagérée peut entraîner des douleurs, des déséquilibres posturaux et des complications musculo-squelettiques. Dans cet article, nous explorerons les causes, les symptômes et les solutions de l'hyperlordose afin de corriger cette courbure excessive et de retrouver un bien-être quotidien.