

LA MALÉDICTION DU CANAPÉ

Et pourtant le **canapé** est l'ennemi de votre **dos**. Il fait véritablement partie de ces facteurs environnementaux qui contribuent à fragiliser votre **dos** et qui entrave grandement à l'efficacité d'un traitement **ostéopathique**. Cela serait trop réducteur bien sûr que de parler que du **canapé** sans mentionner une pauvre **assise au bureau**, dans sa voiture, ou la lecture dans son lit douillet...

à l'encontre de la cohérence vertébrale

Dans un article précédent nous avons parlé des courbes vertébrales et de l'alternance des lordoses/cyphoses fonctionnelles. Les lordoses se situent au niveau cervical et **lombaire** alors que les cyphoses se situent au niveau thoraciques et sacrée-coccygien. Lorsque l'on est affalé dans son **fauteuil** confortable, nous ne nous asseyons pas sur les ischions (les os des fesses) mais sur le sacrum et les grands fessiers ce qui oblige la colonne **lombaire** à une flexion passive (cyphose) et cela pendant plusieurs heures par jour.

L'un des principes fondateur de l'**ostéopathie** est l'interdépendance entre fonction et structure. Une mauvaise assise prolongée chez soi et à son bureau, va littéralement façonner son dos vers cette flexion lombaire. Cela réduira considérablement la lordose **lombaire** et par ce fait les courbes vertébrales. Le sacrum et les iliaques seront emmenés en rotation postérieure, et le manque de sollicitation des ischio-jambiers favorisera leur raccourcissement (ce qui favorisera d'autant plus la rotation postérieure des iliaques).

Cela diminue alors les courbes antéro-postérieures de la **colonne vertébrale** augmentant par ce fait le coefficient de raideur de la colonne vertébrale. Les derniers disques **lombaires** et les genoux sont ainsi sous plus forte pression lors d'impacts verticaux.

Instabilité musculaire, faciale, ligamentaire, capsulaire et discale

Cette flexion passive prolongée lombaire étire bien évidemment le bas du **dos**. Cet étirement prend place au niveau musculaire faciale, ligamentaire, capsulaire et aussi au niveau des **disques intervertébraux**. Cet allongement des tissus se situe en postérieure des **disques intervertébraux**, elle favoriserait alors très certainement les **hernies discales**. Ceci est particulièrement désastreux lorsque ces habitudes commencent dès l'enfance ou l'adolescence (jeux vidéo, télé, ordinateur). Leur capital **dos** est alors fortement compromis.

Il n'est pas rare de voir des patients faisant beaucoup de conduite, souffrir de **hernie discale** particulièrement tenace. Il est alors fort à parier que leur posture dans leur véhicule est caractérisée par cette assise avec rotation postérieure du bassin.

Le casse tête pour le thérapeute

Après plusieurs années dans cette posture répétée le mal est fait. Le dos du patient est affecté par cette absence de courbure antéro-postérieure (lordose/cyphose) et parfois même une inversion de courbure. Maintenant le **dos** du patient sort de la mécanique vertébrale "standard" de Littlejohn et cela devient un casse-tête pour le thérapeute. Faut-il encourager l'extension lombaire ? la nutation sacrée? la contre nutation iliaque? Manipuler avec des techniques HVBA (pour faire craquer)? Favoriser des exercices pour renforcer les extenseurs ? Une chose est sûre, si cette **mauvaise posture** et ces mauvaises habitudes ne sont pas corrigées alors le patient ne sortira pas de ses troubles **lombaires**.

Quelques solutions

1. Tout d'abord il est essentiel de corriger cette **position assise** et de réapprendre à s'asseoir correctement. Pour cela s'asseoir au fond de sa **chaise** ou **fauteuil** (les fesses collées au dossier), ensuite penchez-vous en avant et glissez un **petit coussin** tout en bas de votre **dos** puis redressez-vous. Vous devriez vous sentir assis droit sans effort. Si vous vous sentez pencher vers l'avant alors avancez très légèrement les fesses (1-2 cm max) ou préférez un coussin plus moelleux ou moins épais. Vous pouvez faire de même dans votre voiture. Si c'est pour votre posture au bureau alors complétez cette assise en lisant ceci. Dans un fauteuil ou canapé positionnez un coussin sous votre dos pour minimiser un maximum cette flexion **lombaire**.
2. Étirez si besoin vos ischio-jambiers. Pour cela trouver un banc/chaise ou une surface à environ 50 cm de hauteur. Placez votre pied droit (pour étirer l'ischio droit) sur ce banc. Placez-vous à une distance (avec votre pied gauche) telle que votre genou droit face un angle de 110/120°. Tenez vous droit, **cambrez légèrement** le bas du dos et "**bloquer**" le bas du dos et votre bassin pour qu'il ne fasse qu'un. A présent penchez votre buste en avant en maintenant autant que possible cette cambrure et étendez légèrement le genou droit jusqu'à ce que vous ressentiez l'ischio-jambier droit sous tension. Prenez une grande inspiration que vous bloquez pendant 3 secondes et expirez en vous penchant légèrement plus jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau votre ischio-jambier. Pour étirer la partie supérieure de l'ischio-jambier n'utilisez principalement que le buste et pour étirer la partie inférieure préférez l'extension du genou.
3. Certains sports sont à éviter tels que le cyclisme (position en flexion **lombaire**), l'équitation, les sports à sauts (volley, basket, triple sauts...). D'autres sont recommandés pour leur effet de gainage, comme la natation, le pilate's, yoga... N'oubliez pas d'inspirer profondément avant toute extension excessive des lombaires, cela limite et répartie l'extension lombaire.
4. Votre ostéopathe devrait vous aider à améliorer au maximum votre mobilité pelvienne, en travaillant sur les fessiers, les membranes obturatrices, les psoas, les sacro-iliaques, le sacrum, le coccyx, la symphyse pubienne et bien sûr toutes autres tensions viscérales ou mécaniques affectant votre bassin et votre colonne vertébrale.