

Le Mal De Dos

Eventually, you will no question discover a supplementary experience and carrying out by spending more cash. still when? realize you put up with that you require to get those all needs as soon as having significantly cash? Why dont you try to acquire something basic in the beginning? Thats something that will guide you to comprehend even more all but the globe, experience, some places, in the same way as history, amusement, and a lot more?

It is your enormously own time to perform reviewing habit. in the middle of guides you could enjoy now is **Le Mal De Dos** below.

Le Mal De Dos

2020-08-01

DESIREE SANTIAGO

Fini le mal de dos Elsevier Masson
Berlitz Pocket Guides: iconic style, a bestselling brand, this is the quintessential pocket-sized travel guide to Paris Plan your trip, plan perfect days and discover how to get around - this pocket-sized guide is a convenient, quick-reference companion to discovering what to do and see in Paris, from top attractions like the Louvre, Centre Pompidou and Eiffel Tower, to hidden gems, including the museums of the Marais and the cemetery of Montparnasse. This will save you time, and enhance your exploration of this thrilling city. · Compact, concise, and packed with essential information, this is an iconic on-the-move companion when you're exploring Paris · Covers Top Ten Attractions, including the Arc de Triomphe, Notre-Dame and the Musée d'Orsay and Perfect Day itinerary suggestions · Includes an insightful overview of landscape, history and culture · Handy colour maps on the inside cover flaps will help you find your way around · Essential practical information on everything from Eating Out to Getting Around · Inspirational colour photography throughout · Sharp design and colour-coded sections make for an engaging reading experience About Berlitz: Berlitz draws on years of travel and language expertise to bring you a wide range of travel and language products, including travel guides, maps, phrase books, language-learning courses, dictionaries and kids' language products.

Soulager votre mal de dos sans médicaments, c'est malin DigiCat

Les professionnels de la petite enfance sont amenées, quotidiennement, à soulever et à poser les tout-petits de nombreuses fois par jour. Le lit, le transat, la chaise haute ou la poussette entraînent des mouvements néfastes pour le dos de l'adulte, s'ils ne sont pas effectués correctement et dans le respect de la gestuelle préventive. Cet ouvrage de prévention des rachialgies a pour objectif de donner des conseils afin d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) des professionnelles du secteur de la petite

enfance en les aidant à adopter les bonnes postures et à aménager leur environnement pour travailler dans de bonnes conditions. Cette nouvelle édition revue et augmentée présente à travers 40 fiches et plus de 200 illustrations ou photos, de nombreux conseils pour prévenir et lutter contre les lombalgies. L'ouvrage est divisé en deux parties : - La partie 1 expose les bases en anatomie, physiologie et biomécanique du dos. - La partie 2 explique les bonnes postures grâce à des suites de gestes décomposés : pour adopter les bons réflexes de façon intuitive. Ce livre est un outil idéal pour les professionnels de la petite enfance en structure d'accueil (auxiliaires de puériculture, CAP Petite enfance, puéricultrices, éducatrices de jeunes enfants, assistantes maternelles), mais aussi les étudiants en formation et les formateurs en ergonomie.

Le mal de dos Apa Publications (UK) Limited

Aimeriez-vous pouvoir éliminer les maux de dos et les malaises? Depuis très longtemps, des techniques de guérison naturelles ont été utilisées pour traiter un certain nombre de maux! L'utilisation de ces techniques de guérison des douleurs dorsales aidera à lutter contre les maladies chroniques, l'inflammation, et aidera à améliorer votre système immunitaire, votre niveau d'énergie, votre concentration, votre bonheur et bien plus encore! Découvrez les secrets que les professionnels de la santé utilisent pour se sentir mieux qu'auparavant! Avec des décennies de stratégies éprouvées, cet ebook vous montrera le moyen le plus rapide et le plus efficace de traiter votre mal de dos et de bénéficier de votre bien-être! Vous apprendrez comment augmenter votre bien-être en quelques semaines seulement. Non seulement cela, mais vous améliorerez littéralement chaque aspect de votre vie. Vous voulez savoir comment les individus gèrent les maladies chroniques? Vous aussi, vous pouvez apprendre les secrets pour y parvenir, ce qui vous permettra d'être plus heureux et en meilleure santé. Ce guide vous enseigne des techniques éprouvées sans l'utilisation de compléments ou de cours coûteux. Ce qui est inclus: -

Remèdes. - Battre la maladie chronique. - Avoir plus d'énergie. - Mieux dormir. - Surmonter les maux. - Nutrition. - Ce que vous devriez savoir. Et BEAUCOUP PLUS! Si vous voulez être en meilleure santé, guérir des maux, ou améliorer votre concentration et votre bien-être, ce guide est pour vous. -> Faites défiler vers le haut de la page et cliquez sur Ajouter au panier pour acheter instantanément Avertissement: Cet auteur et / ou le (s) titulaire (s) des droits ne font aucune réclama

101 Trucs Contre Le Mal de Dos Larousse
Broaden your language skills with this easy-to-use multilingual illustrated dictionary. The 6-Language Visual Dictionary offers you an efficient way to learn and memorize thousands of terms common in six widely spoken European languages. This highly illustrated compendium is divided thematically into twelve sections that cover a broad range of topics, including the body, home, business, sports, leisure, and science. Also included are additional words and phrases for travel, conversation, or simply to widen your vocabulary in a new language. For ease of use, the dictionary consistently presents the terms color-coded and in the same order—English, German, Spanish, French, Italian, and Portuguese.

Allo Docteurs - Prévenir et soulager le mal de dos Elsevier Health Sciences
Mal de dos, mal du siècle ? Au travail, à la maison, en bricolant... les occasions de se faire mal au dos au quotidien ne manquent pas ! Heureusement, en 50 règles d'or, ce mini-guide rassemble l'essentiel pour : • Prévenir le mal de dos : les postures à adopter et celles à éviter, les chaussures adaptées, les sports recommandés... • Soulager le mal de dos : des conseils et exercices ciblés pour atténuer les douleurs, renforcer son dos et ses abdos, et choisir le bon praticien.

Guérir le mal de dos par le chi-kung Apa Publications (UK) Limited

This is the first ever bilingual thesaurus of its kind. The book is aimed at all English-speaking learners and users of French at an intermediate to advanced level, and is structured in a uniquely helpful way. The book is arranged thematically rather than alphabetically, with fifteen part titles

subdivided into a total of 142 subheadings which are further subdivided into topic categories. In each category learners will find synonyms and related French words and phrases of use for writing or speaking about the topic, as well as sayings, metaphors, proverbs, famous quotations or usage notes connected with the topic. Every word, phrase and example has an English translation. Illustrations provide additional help, and there is a special section on conversational gambits. Two alphabetical indexes of more than 8,000 words each, one listing English vocabulary and the other French, help readers find what they're looking for easily.

Le Guide du Mal de Dos Elsevier Health Sciences

Berlitz Pocket Guides: iconic style, a bestselling brand, this is the quintessential pocket-sized travel guide to the French Riviera, and now comes with a bi-lingual dictionary Plan your trip, plan perfect days and discover how to get around - this pocket-sized guide with new bi-lingual dictionary is a convenient, quick-reference companion to discovering what to do and see in the French Riviera, from top attractions like Cannes, Monaco, Monte Carlo and Vieux Nice, to hidden gems, including Grasse's perfume factories and the canals of Port-Grimaud. This will save you time, and enhance your exploration of this thrilling region. - Compact, concise, and packed with essential information, this is an iconic on-the-move companion when you're exploring the French Riviera - Covers Top Ten Attractions and Perfect Day itinerary suggestions, including the Plage de Pampelonne in St Tropez, Matisse's Chapelle du Rosaire, modernist Villa Noailles and the impressive Massif d'Esterel Nifty new bi-lingual dictionary section makes this the perfect portable package for short trip travellers Includes an insightful overview of landscape, history and culture - Handy colour maps on the inside cover flaps will help you find your way around - Essential practical information on everything from Eating Out to Getting Around - Inspirational colour photography throughout - Sharp design and colour-coded sections make for an engaging reading experience About Berlitz: Berlitz draws on years of travel and language expertise to bring you a wide range of travel and language products, including travel guides, maps, phrase books, language-learning courses, dictionaries and kids' language products.

Pour en finir avec le mal de dos Simon and Schuster
Jeune ou âgé, sédentaire ou sportif, il est fort probable que vous connaissiez à un moment ou à un autre de votre vie, des

douleurs de dos. Parce que la colonne vertébrale est à l'origine de tout mouvement, un dos en parfaite santé est primordial pour le bien-être physique. Bien que la médecine occidentale ait fait des progrès remarquables dans le traitement des pathologies rachidiennes et des douleurs lombaires, elle n'obtient toutefois qu'un succès relatif pour guérir de manière définitive ces maux et les douleurs qu'ils entraînent. La médecine chinoise, sur une période de quelque quatre mille ans, a développé ses propres méthodes de traitement de la colonne vertébrale, faisant appel aux exercices de chi-kung (Qigong), à l'acupuncture, au massage et aux plantes médicinales. Ainsi, en pratiquant les exercices de chi-kung, il vous est tout à fait possible d'éliminer un grand nombre de pathologies du dos et reconstituer la force et la vitalité de votre tronc ; force qui est l'essence même d'une rémission complète. Cet ouvrage se propose de vous présenter les exercices de chi-kung capables de restaurer pleinement la santé de votre dos par la pratique d'exercices destinés, d'une part, à soigner des origines de la pathologie et, d'autre part, à reconstituer la résistance des articulations. Enfin, vous trouverez aussi des exercices visant à maintenir la bonne santé de la colonne vertébrale et empêcher l'apparition de tout nouveau problème.

Le mal de dos Odile Jacob

Le mal de dos "ADIEU!" Un petit livre pour la santé, absence de douleurs sans médicaments. Ce petit livre peut vous aider à vous libérer du mal de dos ou éviter toute douleur. Tout le monde a mal au dos, mais personne ne vous explique comment il faut faire pour s'aider soi-même. Depuis des années ma famille et moi réussissent d'être en bonne santé et sans douleurs à l'aide de ces deux exercices que nous faisons plusieurs fois par jour. Bonne chance vous souhaite Willi Wendland!

French English Illustrated Dictionary Apa Publications (UK) Limited

Berlitz Pocket Guides: iconic style, a bestselling brand, this is the quintessential pocket-sized travel guide to Mauritius, which now comes with a bi-lingual dictionary Plan your trip, plan perfect days and discover how to get around - this pocket-sized guide with new bi-lingual dictionary is a convenient, quick-reference companion to discovering what to do and see in Mauritius, from top attractions like Kestrel Valley, to hidden gems, including Ile Aux Cerfs. This will save you time, and enhance your exploration of this fascinating country. · Compact, concise, and packed with essential information, this

is an iconic on-the-move companion when you're exploring Mauritius · Covers Top Ten Attractions, including Chamarel Waterfalls and Belle Mare Beach and Perfect Day itinerary suggestions · New bi-lingual dictionary section makes this the perfect portable package for short trip travellers · Includes an insightful overview of landscape, history and culture · Handy colour maps on the inside cover flaps will help you find your way around · Essential practical information on everything from Eating Out to Getting Around · Inspirational colour photography throughout · Sharp design and colour-coded sections make for an engaging reading experience About Berlitz: Berlitz draws on years of travel and language expertise to bring you a wide range of travel and language products, including travel guides, maps, phrase books, language-learning courses, dictionaries and kids' language products.

Berlitz Pocket Guide Madagascar (Travel Guide eBook) Editions Cursus Universitaire

Jeune ou âgé, sédentaire ou sportif, il est fort probable que vous connaissiez à un moment ou à un autre de votre vie, des douleurs de dos. Parce que la colonne vertébrale est à l'origine de tout mouvement, un dos en parfaite santé est primordial pour le bien-être physique. Bien que la médecine occidentale ait fait des progrès remarquables dans le traitement des pathologies rachidiennes et des douleurs lombaires, elle n'obtient toutefois qu'un succès relatif pour guérir de manière définitive ces maux et les douleurs qu'ils entraînent. La médecine chinoise, sur une période de quelque quatre mille ans, a développé ses propres méthodes de traitement de la colonne vertébrale, faisant appel aux exercices de Qigong (chi-kung), à l'acupuncture, au massage et aux plantes médicinales. Ainsi, en pratiquant les exercices de Qigong, il vous est tout à fait possible d'éliminer un grand nombre de pathologies du dos et de reconstituer la force et la vitalité de votre tronc ; force qui est l'essence même d'une rémission complète. Soigner les origines de la pathologie Restaurer pleinement la santé de votre dos Reconstituer la résistance des articulations Maintenir la bonne santé de la colonne vertébrale Empêcher l'apparition de tout nouveau problème.

VOCABULAIRE DE L'ANGLOLOGIE

d'après les manuscrits hŽbreux de la BibliothŃque Nationale ¶ Le Ms. Nj 1380 du Fonds HŽbreu ^ la BibliothŃque Nationale SupplŽment au Vocabulaire de l'AngŽologie

tradition
Ce livre permet au lecteur de mettre en

œuvre un plan systémique et efficace pour combattre les douleurs mécaniques du dos. Deux grandes stratégies placent ce livre à part, et le rendent essentiel à lire pour ceux qui souffrent du dos. L'approche 24h/24 : Le premier pas dans la lutte contre le mal de dos est de réaliser des changements simples mais critiques dans le mode de vie quotidien. Le matelas sur lequel nous dormons, les chaussures que nous portons et les chaises sur lesquelles nous sommes assis ont une influence énorme sur notre posture, et donc notre bien-être. Adopter ces changements de base assurera de rapides et conséquents progrès en termes d'amélioration posturale et d'élimination du mal de dos. L'Approche Neuronale : la plupart des méthodes d'amélioration posturale prescrivent du renforcement musculaire et des étirements pour traiter une mauvaise posture. Largement influencées par l'industrie du fitness, de telles méthodes ne prennent pas en compte le fait que la posture et le mouvement sont générés par le cerveau, c'est-à-dire qu'avant toute chose, c'est lui qui doit être entraîné. Bien qu'il puisse être utile d'avoir des cuisses puissantes pour pédaler, c'est votre cerveau qui vous dit comment conserver votre équilibre et direction. Apprendre à bien se tenir demande d'appliquer exactement les mêmes principes. C'est 99% d'efficacité du cerveau et seulement 1% de force musculaire. Ce livre et les exercices que je recommande reflètent cette réalité. L'Approche Neuronale se concentre sur la rééducation de votre cerveau pour vous permettre d'adopter une bonne posture, elle est donc particulièrement efficace et durable. Il n'y a pas besoin de répéter incessamment certains exercices. Une fois que vous savez faire du vélo, vous n'utilisez plus de roulettes ! De la même manière, une fois que votre cerveau aura appris à s'asseoir, se tenir debout, et marcher correctement, votre posture sera correcte à chaque instant. La correction posturale est souvent l'unique et décisive étape pour soulager durablement le mal de dos.

Le Mal de Baal Apa Publications (UK) Limited

Les professionnel(le)s de la petite enfance sont amené(e)s quotidiennement à soulever et à poser les tout-petits, de nombreuses fois par jour. Le lit, le transat, la chaise haute ou la poussette entraînent des mouvements néfastes pour le dos et les articulations de l'adulte, s'ils ne sont pas effectués correctement et dans le respect de la gestuelle préventive. Les lombalgies d'origine professionnelle représentent depuis plusieurs années 20 % des accidents du travail, un sur cinq

entraînant un arrêt dont la durée moyenne est de 2 mois. Les répercussions de ces accidents sur la santé à long terme sont à prendre très au sérieux. Cet ouvrage de prévention des rachialgies a pour objectif de donner des conseils afin d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) des professionnel(le)s du secteur de la petite enfance en les aidant à adopter les bonnes postures et à aménager leur environnement pour travailler dans de bonnes conditions. Des indications théoriques et leurs applications pratiques sont présentées à travers 47 fiches et près de 250 illustrations et photos, dans le but de prévenir et lutter contre les lombalgies. Cette nouvelle édition, actualisée, propose également une nouvelle section sur le matériel et mobilier qui visent à aider les directeurs et directrices de structures dans leurs choix de matériel ergonomique. L'ouvrage est divisé en deux parties : La Partie 1 expose les bases en anatomie, physiologie et biomécanique du dos. La Partie 2 explique les bonnes postures grâce à des suites de gestes décomposés : pour adopter les bons réflexes de façon intuitive.

Le mal de dos "ADIEU!" Odile Jacob
 Pourquoi avez-vous mal au dos ? Quels sont les traitements à votre disposition ? L'ostéopathie peut-elle vous soulager ? Que faire quand la douleur persiste ou récidive ? Comment protéger votre dos ? Quelles sont les précautions en cas de grossesse ou chez les enfants ? Le "mental" a-t-il sa part et comment le gérer ? Ce guide vous propose une information complète et des conseils pratiques sur : • Les traitements du mal de dos : médicaments, infiltrations, manipulations et tractions vertébrales, acupuncture, " écoles du dos ", cures thermales, etc. • Les causes du mal de dos : anatomiques, fonctionnelles, relationnelles. • Les bons gestes pour protéger votre dos, illustrés par une soixantaine de dessins : au travail, en voiture, au jardin, etc. • Les approches autres que médicales pour mieux vivre le mal de dos. • La démarche médicale à suivre : quel médecin ? Quels examens ? Prévenir le mal de dos pour les professionnels de la petite enfance Cambridge University Press

La pathologie du dos, qui reste un des motifs les plus fréquents de consultation, est une affection mal caractérisée et difficile à traiter. Le praticien est peu aidé dans sa prescription par une symptomatologie uniforme - « j'ai mal au dos » - et par la quasi-absence d'examens complémentaires réellement concluants. Mis à part les antalgiques, le praticien dispose de peu de traitements pour

soulager et soigner son patient et sa démarche thérapeutique se limite souvent à la prescription de séances de kinésithérapie. Pour répondre à ces besoins, cet ouvrage a pour double objectif de rendre cette affection compréhensible et de permettre une meilleure prise en charge de ceux qui en souffrent. L'auteur, spécialiste des pathologies vertébrales, s'appuie dans cette 2e édition sur une nouvelle classification des douleurs de dos. Il guide pas à pas le praticien dans sa stratégie thérapeutique, de l'interrogatoire du patient à la prescription appropriée. Sont ainsi décrits, pour chaque catégorie de douleur, des rappels anatomiques, les signes à l'examen clinique, l'apport éventuel de l'imagerie, les diagnostics et les traitements. Des chapitres spécifiques sont consacrés aux traitements par médicaments et infiltrations, aux traitements physiques, aux manipulations, à la rééducation et à la chirurgie. Cette nouvelle édition, entièrement revue et actualisée, prend en compte les dernières avancées du domaine et les recommandations européennes pour la lombalgie.

Ollendorff's New Method of Learning to Read, Write, and Speak the French Language Lulu.com

Vous souffrez régulièrement du dos, de la nuque, des épaules ? Vous devez prendre soin de votre dos en permanence ? Votre dos vous empêche de vivre pleinement votre vie ? Alors vous êtes sujet à un syndrome de tension musculaire (STM) que vous devez absolument éradiquer ! Après avoir identifié le stress et d'autres facteurs psychologiques comme responsables du mal de dos, le Docteur John E. Sarno démontre comment nombre de ses patients ont réussi à se soigner sans pratiquer d'exercice ou de rééducation. Vous allez savoir : pourquoi des personnes connaissant de grandes réussites dans leur vie sont prédisposées au STM ; comment l'anxiété et la colère refoulée provoquent des spasmes musculaires ; comment les gens « s'entraînent tout seuls » à avoir mal au dos ; comment soulager la douleur en deux ou six semaines en sachant reconnaître le STM et ses causes. Nous vivons dans un monde où les travaux de force tendent à disparaître. Les industries se sont modernisées et automatisées et pourtant... On recense aujourd'hui trois fois plus de personnes souffrant de mal de dos qu'il y a trente ou cinquante ans ! Comment cela est-il possible ? Pour le docteur Sarno, c'est la tension, l'angoisse, plus clairement notre psychisme qui est à l'origine des douleurs. En s'appuyant sur

des cas spécifiques et sur des recherches approfondies en matière de relation corps-esprit, le docteur Sarno nous décrit comment ses patients découvrent petit à petit les racines émotionnelles de leur STM et arrivent à supprimer le lien entre la douleur mentale et la douleur physique... mais aussi comment, en lisant simplement ce livre, il est possible, aujourd'hui, de commencer à combattre son mal de dos. Ce livre ne décrit pas une « nouvelle approche » du traitement concernant le mal de dos, mais un nouveau diagnostic et doit donc être traité en tant que tel. Si les facteurs émotionnels sont responsables de douleurs dorsales chez un patient, on doit chercher une technique thérapeutique spécifique. Le traitement physique traditionnel n'est donc pas logique.

Tournez le dos au mal du siècle Babelcube Inc.

Mal de dos, mal du siècle.

Inconfortablement assis dans des sièges mal adaptés, devant nos écrans ou notre assiette, nous multiplions les erreurs au quotidien : mauvaises postures, mauvais portage... Et les remèdes peuvent se révéler pires que le mal : la gymnastique que nous nous imposons méconnaît les règles anatomiques et risque d'aggraver les douleurs, voire d'en provoquer de nouvelles ! La méthode évidente et pourtant novatrice du Dr Bernadette de Gasquet, fondée sur la biomécanique, tient en quelques préceptes essentiels : • prendre conscience que tout part du bassin et du périnée ; • sentir sa verticalité pour « se grandir » ; • bannir les mouvements de gymnastique qui ne tiennent pas compte de notre morphologie ; • adopter les bonnes postures. Et avec 400 photos et schémas, elle nous propose des dizaines d'exercices pour agir sur le gainage abdominal et favoriser le maintien, trouver chaque fois le geste juste.

Médecine physique et de

réadaptation Elsevier Health Sciences
En parfaite conformité avec le programme de DFASM (Diplôme de formation approfondie en sciences médicales) et les Epreuves Classantes Nationales (ECNi), cet ouvrage aborde les connaissances fondamentales en Médecine physique et de réadaptation. Il comprend deux parties : • une partie Connaissances qui traite tous les items du programme des ECNi concernant la discipline de médecine physique et de réadaptation. Une première sous-partie rassemble les Connaissances de bases telles que la classification internationale du

fonctionnement, les professionnels de rééducation et de réadaptation, le bilan neuro-orthopédique, la physiologie de la continence urinaire et de la miction ainsi que la marche normale. Ensuite suivie de tous les items de médecine physique et de réadaptation. Chaque chapitre commence systématiquement par un rappel des objectifs pédagogiques, puis développe la thématique, étayée de points clés, de notions à retenir, de tableaux et de figures, avec un accès aux textes des recommandations et sites internet par flashcodes. • une partie Entraînement qui offre un véritable outil d'auto-évaluation avec une centaine de questions isolées QCM et QROC, des cas cliniques QCM et quelques TCS. L'ouvrage propose également des compléments vidéos accessibles sur un site compagnon. Cette 6e édition est une remise à jour complète des données médicales relatives à la discipline de médecine physique et de réadaptation.

Bien soigner le mal de dos Alpen Editions s.a.m.

Avec Marina Carrère d'Encausse et Allo Docteurs, abordez les grands sujets de l'actualité bien-être et santé ! Dans la vie de tous les jours, notre dos est sollicité à chaque instant : au travail, à la maison, en bricolant, en faisant du sport... Les douleurs sont vite arrivées, tenaces et récurrentes. Heureusement, ce n'est pas une fatalité ! Dans ce guide complet, découvrez l'indispensable à connaître et des conseils pratiques ciblés selon vos besoins pour prévenir et soulager le mal de dos. **COMPRENDRE** l'anatomie de la colonne vertébrale, les maux du dos, savoir à quels médecins et professionnels de santé spécialistes faire appel selon les douleurs... **AGIR** avec des solutions concrètes et efficaces : adopter les bonnes postures au quotidien, bien choisir sa literie, améliorer son alimentation, effectuer des exercices de renforcement musculaire, connaître les chirurgies du dos en cas de troubles plus sévères... Toutes les clés pour un dos en pleine forme ! Berlitz Pocket Guide French Riviera (Travel Guide eBook) Apa Publications (UK) Limited

Chaque année, selon les statistiques européennes, cinq pour cent de la population souffre de maux de dos. En Grande-Bretagne, les maux de dos coûtent plus cher en heures de travail perdues que les grèves et nécessitent moins de visites chez le médecin que les infections respiratoires. En Italie, 80 % des adultes sont contraints par le mal de dos d'aller

chez le médecin au moins une fois dans leur vie. Fait étrange : le mal de dos est devenu beaucoup plus fréquent ces dernières années. Elle semble se produire plus fréquemment dans les sociétés de haute technologie, où l'organisation de la vie est plus complexe. Cela peut s'expliquer par le fait que le stress psychologique est un facteur aussi important dans les maux de dos que dans les maux de tête. Il se peut aussi que les gens soient aujourd'hui plus exposés au stress et moins résistants à la douleur. Tout le monde peut avoir un mal de dos occasionnel après un effort musculaire auquel il n'est pas habitué. C'est tout à fait normal et la douleur disparaît après un jour ou deux. Mais si elle est grave ou dure plus de trois ou quatre jours, il faut consulter un médecin. L'arthrose, une maladie articulaire dégénérative, peut également affecter la colonne vertébrale, et constitue en fait la principale cause des douleurs dorsales. Enfin, il peut être surprenant d'apprendre qu'une autre cause possible de douleurs vertébrales est la goutte, une maladie métabolique chronique qui, dans l'imaginaire populaire, affecte principalement le gros orteil des vieux messieurs riches et gourmands. En réalité, la goutte peut se manifester dans n'importe quelle articulation et toucher des personnes de tous âges. Le Dr Peter Baranowski, spécialiste australien de la neurologie et des maladies de la colonne vertébrale, a écrit dans un livre que la goutte survient lorsque la quantité d'acide urique dans le sang augmente, provoquant l'accumulation de cristaux dans les articulations. Cela provoque une inflammation et des douleurs articulaires. Il peut également y avoir une accumulation de cristaux dans les disques de la colonne vertébrale. Il convient de noter que le froid (plus les courants froids que le froid généralisé) est également une cause de mal de dos. Le froid localisé peut provoquer des réactions plus violentes et plus fréquentes dans les racines nerveuses de la colonne vertébrale. Il existe 31 paires de racines spinales qui proviennent de la moelle épinière. Ces racines sont à l'origine de tous nos nerfs périphériques. Si votre mal de dos est chronique, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour le soulager. Mais comme la douleur peut être causée par une maladie dans d'autres parties du corps, il est préférable de ne pas prendre de risques. La première chose à faire est donc de consulter votre médecin pour connaître la cause précise de votre mal de dos.