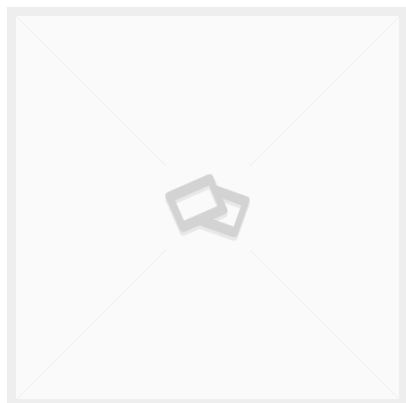


LUMBAGO



Le lumbago, le fameux « tour de rein », peut provenir d'un mauvais mouvement durant un effort intense en portant un objet lourd mais il peut aussi venir petit à petit par manque d'activité et des positions trop statiques (long trajet en voiture ou le simple fait de rester assis sur une chaise si on a un emploi de bureau).

Il est souvent difficile d'identifier précisément d'où vient exactement la douleur. Elle peut être de nature musculaire, tendineuse, nerveuse... En effet, la zone du bas du dos abrite un ensemble de petits tendons qui relient les vertèbres à la colonne, des nerfs dont le fameux nerf sciatique, des ligaments, les disques cartilagineux qui séparent les vertèbres...



L'immobilisation est provoquée par la contracture réflexe des muscles du dos face à la douleur. La douleur peut être due à une compression d'un disque, à une fissure (douleurs nerveuses), à une lésion des muscles ou des ligaments...

Si la douleur se manifeste le matin, il est probable que le matelas soit à changer, sans doute trop mou. Cela peut venir aussi d'une cause plus psychologique, d'où l'expression "en avoir plein le dos". Si la douleur est vraiment aigue, il est indispensable de passer une radio et d'en localiser la cause.

En phase de crise, le repos est impératif. Sinon, il est préférable de bouger, quitte à utiliser temporairement une ceinture lombaire.

Appliquer du froid peut soulager suite à une déchirure soudaine d'un muscle ou juste au moment où le "tour de rein" survient. Ensuite, lorsque le corps se réchauffe, il est plutôt utile d'appliquer du chaud pour décontracter les muscles avant un massage par ex.

Les traitements naturels peuvent aider à atténuer ou faire disparaître la douleur.

Traitement homéopathique :

Symptômes

Médicament

Posologie

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| Le lumbago est lié à un faux mouvement | Arnica Montana 9 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Le lumbago s'atténue un peu avec le mouvement | Rhus toxicodendron 5 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Chaque petit mouvement est douloureux | Bryonia 5 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Votre constitution est asymétrique | Ajouter Calcarea fluorica 5 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Alternance entre douleurs et troubles psychiques | Actaea racemosa 9 CH | 2 granules 3 fois par jour pendant les douleurs |
| Les douleurs partent de la colonne vertébrale vers les membres antérieurs ou postérieurs | Kalmia latifolia 5 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Douleurs moins présentes en position assise | Graphalium 5 CH | 2 granules 3 fois par jour |
| Dans tous les cas, pour lutter contre l'inflammation | Harpagophytum TM | 20 gouttes 3 fois par jour |

Il peut être intéressant aussi d'appliquer localement Bryonia opodeldoch en massage deux fois par jour.

En phyto, on peut utiliser 3 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie pour 12 gouttes d'huile végétale d'Arnica. On applique trois gouttes de ce mélange au niveau des lombaires et on masse légèrement.

Un traitement plus complet consiste à mélanger : 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée + 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné + 2 gouttes d'HE de romarin à camphre + 2 gouttes d'HE de laurier noble + 2 gouttes d'HE de lavandin super + 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne + 10 gouttes d'HV d'arnica. Masser légèrement dans une pièce bien chauffée 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

Mécanique : quelques séances de kinésithérapie ou à défaut, il est possible d'utiliser un appareil pour étirer en douceur la colonne vertébrale, libérant ainsi les disques intervertébraux. Il existe le [NUBAX](#) que j'ai pu tester. Bien adapté à la décompression vertébrale mais il est important de bien contrôler le mouvement et de ne pas se laisser emporter.

Si vous avez un partenaire, vous pouvez aussi lui demander de se tenir debout et de tirer légèrement sur vos chevilles, vous même étant allongé sur le dos.

Si vous n'êtes pas dans une phase trop douloureuse, vous pouvez tenter d'utiliser la "[chi machine](#)" qui crée un mouvement ondulatoire dans tout le corps. C'est à faire régulièrement mais surtout pas lorsqu'il y a une inflammation.

Acupuncture ou points de pression :

Stimuler les points V22, V23, V24 et V25 de chaque côté de la colonne. Stimulez aussi le V40 situé au pli du genou sur l'arrière et le V60 situé derrière la cheville, côté externe. Traiter de façon symétrique chaque jambe.

Magnétisme : dégager les énergies stagnantes, "reconstituer" le corps énergétique et recharger en imposant les mains. Demander au patient de visualiser une énergie dorée ou bleutée qui vient soulager son dos au moment de l'inspiration, qui s'infiltrer doucement entre les disques intervertébraux. Demander au patient de visualiser sa douleur sous forme de nuage noir qui s'évacue de son corps lorsqu'il expire profondément. Bien travailler en conscience et avec le maximum de détente. On peut travailler également avec les "outils de lumière" qu'on fait entrer et sortir par les points d'acupuncture de la région lombaire.

Sur le plan symbolique, le bas du dos représente la sécurité, l'assurance et la confiance en la vie. Des douleurs à ce niveau dénotent souvent une insécurité matérielle (travail, argent, biens...) et affective (peur de manquer, peur de ne pas pouvoir réaliser quelque chose. Des douleurs lombaires peuvent apparaître à la suite d'une perte d'emploi, d'une retraite, d'une séparation, du départ d'un enfant... Je tente de tout faire pour être aimé et je m'attarde sur ce que les autres pensent de moi. Les rapports entre des gens peuvent être conflictuels. J'ai de la difficulté à faire face au changement car j'aime me sentir en sécurité dans la routine. cela peut parfois dénoter que je suis inflexible et rigide. Je dois cesser de prendre le fardeau des autres sur mes épaules. Je me mets trop de pression.

L1 (première vertèbre lombaire) est souvent atteinte lorsque je vis un sentiment d'impuissance face à quelqu'un ou quelque chose. Une douleur à L1 peut engendrer des difficultés au niveau des fonctions digestives (intestin, colon...) ou d'élimination (constipation...).

L2 dépend de ma flexibilité dace à moi-même et aux autres, souvent lié à une certaine timidité. Je suis prisonnier de mes émotions. Je m'efforce de montrer le bon exemple, je me crée des obligations. Une douleur à L2 peut engendrer des douleurs à l'abdomen, à l'appendice ou aux jambes (varices notamment).

L3 est souvent affectée lorsque je vis des situations familiales tendues. J'ai le sentiment qu'on se décharge de toutes les tâches peu valorisantes sur moi (ménage...). parfois L3 peut être lié à un sentiment de trahison. L3 peut entraîner des dysfonctionnements au niveau des organes génitaux, à la vessie, aux genoux (ex : arthrite). Je dois apprendre à exprimer mes émotions.

L4 est souvent lié à la difficulté de transiger avec la réalité de tous les jours. Je suis plutôt attaché au passé. J'ai de grandes aspirations dans mon travail mais des peurs m'empêchent d'avancer. Il y a une insécurité par rapport à l'argent. Je me protège en me fermant. Une douleur sur L4 peut entraîner une douleur au niveau du nerf sciatique, du corps utérin chez la femme et de la prostate chez l'homme.

L5 peut être lié à de la frustration ou de la jalousie. Je me dévalorise face aux membres de ma famille. Je vis dans le silence. J'éprouve des difficultés sur le plan affectif à me sentir bien car je vis une insécurité. J'ai tendance à devenir dépressif. Je passe d'un partenaire à un autre sans savoir pourquoi cela m'arrive. Une douleur sur L5 peut engendrer des maux de jambes, des genoux aux orteils.

S1, S2 et S3 (soudées) évoque souvent un conflit avec l'autorité. La communication tant verbale que sexuelle est déficiente. J'ai l'impression de nager à contre-courant.

S4 et S5 : des douleurs peuvent être ressenties à ce niveau si je vis de la culpabilité", me confrontant à ma morale

Des douleurs au sacrum peuvent être liées à mes valeurs religieuses. Est-ce que je me culpabilise d'avoir mis ma religion de côté ? Il peut y avoir aussi un lien avec la relation enfant-parent qui ne se passe pas bien.

Si ce n'est pas dû à un accident (tassement lombaire suite à de la manutention par exemple), il est important de travailler sur l'aspect psycho-émotionnel, pour que le patient se libère véritablement, sinon, ces différentes approches thérapeutiques seront de courte durée.

Enfin, si vos croyances sont compatibles, vous pouvez considérer la prière à Sainte Marthe ci-dessous à gauche ou une prière plus générale ci-dessous à droite (extraites du livre de Jean Daurillac "Les secrets d'un guérisseur") :

"Bienheureuse sainte Marthe

Daigne prier pour moi

Pour que mon mal de dos cesse enfin.

Valeureuse sainte Marthe, aide-moi

Afin que tes prières me préservent

Des douleurs cervicales et lombaires

Déleste-moi des soucis et du stress

Qui me font courber le dos

Et ajoutent à ma souffrance."

"Dos cassé, échine courbée, dos meurtri,

Redresse-toi sans plus tarder.

Fais, Seigneur, que je marche droit,

Fier comme l'était Jésus

De sa miséricorde d'amour sur la Terre.

Se signer (+) Ainsi soit il !"