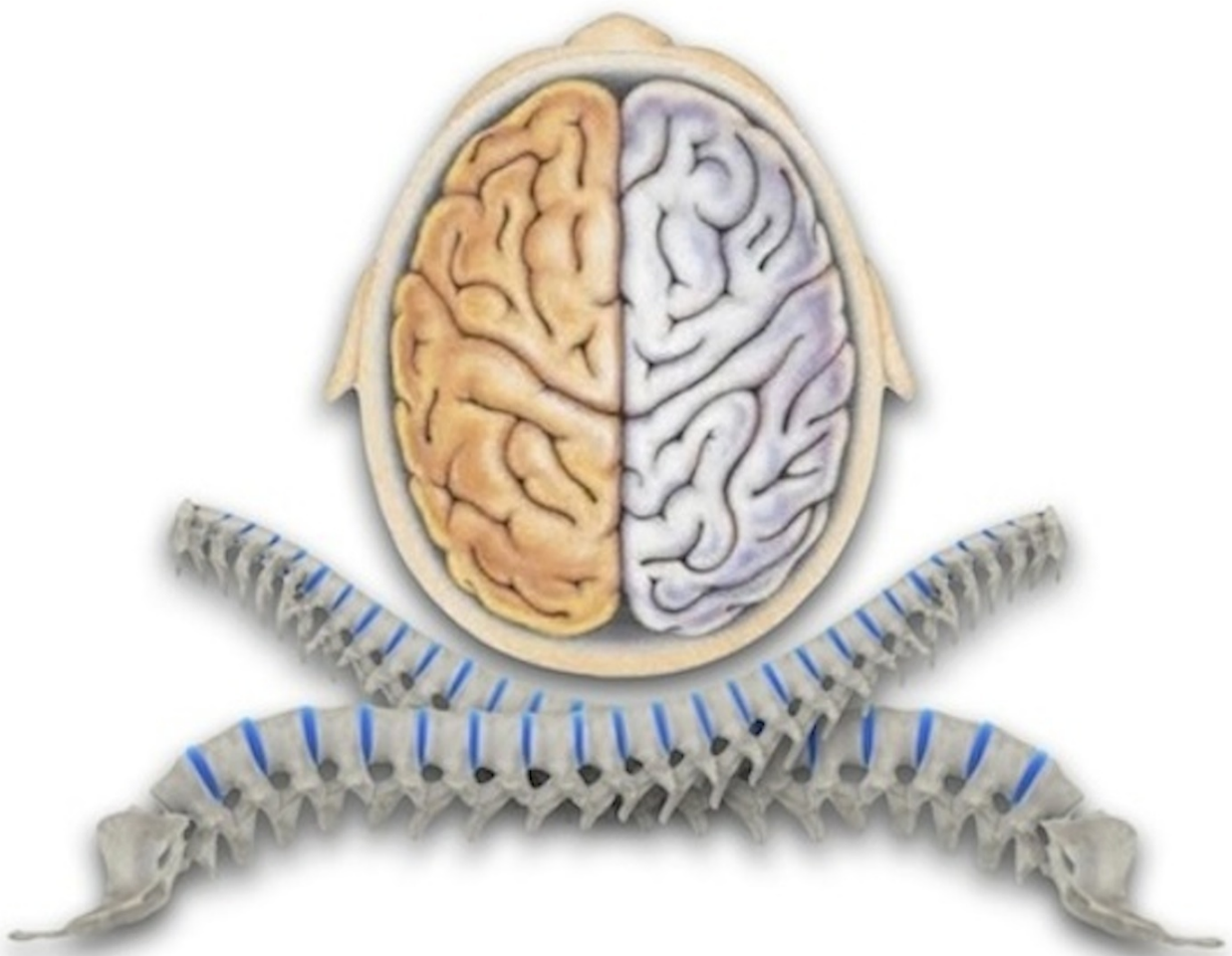


Luca Casonato

# le Mal de Dos est Mort

---



L'origine d'une lombalgie  
au finale solution biologique

---

Luca Casonato

**Le Maux De Dos Est Mort**

«Tektime S.r.l.s.»

**Casonato L.**

Le Maux De Dos Est Mort / L. Casonato — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304224-2

ISBN 978-8-87-304224-2

© Casonato L.  
© Tektime S.r.l.s.

Copyright © 2016, Luca Casonato

Traducteur : Lisa Masoni

ISBN: 9788873042242

Tous droits réservés à l'auteur

Première publication : avril 2016

Contactez l'auteur :

[info@lezionimotorie.com](mailto:info@lezionimotorie.com)

[www.lezionimotorie.com](http://www.lezionimotorie.com)

Résumé

## **INTRODUCTION 7**

### **Chapitre 1 9**

**Pourquoi me suis mal de dos? 9**

**Le début de mes recherches 10**

**Mon mal de dos 12**

### **Chapitre 2 15**

**Ce qu'il dit sur la lombalgie 15**

**Les signes et les symptômes de la lombalgie 15**

**Les causes de la lombalgie 15**

**Comment la région lombaire 16**

**Classification de la lombalgie 16**

**Activité physique pour Lombalgie 17**

**Les médicaments dans la lombalgie 17**

**Quand la chirurgie est utile 18**

**Travaux d'ozone? 18**

**Médecine alternative pour la lombalgie 18**

**La prévision du cours et l'issue de la lombalgie 18**

**Nous entrons dans les détails: le disque hernie discale 19**

**Étiopathogénie d'une hernie discale 19**

**Quels sont les symptômes de la hernie discale? 20**

**Le traitement de hernie discale 20**

**Comment lire un rapport d'une IRM 21**

**glossaire des termes 21**

### **Chapitre 3 23**

**L'évolution de mes recherches 23**

**Les deux phases de la maladie 25**

**La seule cause de la lombalgie 27**

**Le biologique «entendu» 27**

**Pourquoi les vertèbres lombaires? 29**

**Le programme biologique spécial 30**

**Quel est le but biologique à ce stade? 33**

**Vous êtes droitier ou Gaucher? Qu'est-ce que cela signifie? 35**

**Les solutions de conflit 36**

**Le programme biologique après la fin du conflit 38**

**La première partie de la réparation 39**

**La deuxième partie de la réparation 40**

**La blessure au bas du dos 41**

**Courbes courbures 42**

**Courbes chroniques 44**

**Les courbes: «je l'ai fait» 45**

**D'évaluation locale 46**

**Sciatique 46**

**Maux de dos avec le conflit des réflexes 49**

**Considérations de lombalgie 51**

**Il est logique, non? 52**

**Le traitement de la douleur chronique 52**

**Antidouleurs dans la première partie de la réparation 53**

**Chakra et la douleur dorsale: la même direction 54**

**Résumé et collecte de données 56**

**Chapitre 4 59**

**Indications posturale et sensible de l'activité physique 59**

**Comme dormir avec des maux de dos 59**

**Les mouvements pour éviter les maux de dos 61**

**Inversion du banc: utile? 64**

**Les exercices pour aider le processus de réparation 64**

**La condition physique des devises avec « Module 0 » 66**

**Premier moteur de l'agon 66**

**Le moteur seconde 70**

**Le moteur Troisième 73**

**Tableau récapitulatif du module 0 76**

**Chapitre 5 77**

**Changer vous-même 77**

**ADN, la physique quantique pour se changer 77**

**Comment changer nos plans ou croyances? 82**

**Contrairement à la programmation subconscient? 84**

**Conclusions 85**

Aucune des informations contenues dans ce livre

Il peut être pris ou interprété comme la volonté de l'auteur d'offrir des conseils ou un traitement médical.

Dans le cas des maladies ou des difficultés de toute nature,

à la fois physique et psychologique,

Je vous recommande de consulter votre médecin.

Le joueur assume la responsabilité

l'utilisation des informations contenues dans ce livre, l'auteur décline toute forme de responsabilité, directe ou indirecte, à lui-même ou à des tiers.

« En changeant la perspective, en changeant la vision ... »

## INTRODUCTION

Ce travail est le résultat de ma recherche longue et opiniâtre dure plus de dix ans sur la façon dont la colonne vertébrale quand il est en bonne santé, mais surtout quand il a un manque d'harmonie.

Cela a commencé en 2003 après un diplôme en éducation physique et Shiatsu cours de trois ans. Ils ont commencé avec la mise en pratique d'une richesse ensemble des connaissances théoriques et pratiques.

Dans les premières années après l'obtention du diplôme, j'ai travaillé dans différents domaines d'activité physique, de l'exercice en douceur pour les personnes âgées à la salle de musculation dans les centres de conditionnement physique, dans les écoles maternelles, les écoles élémentaires, handicapées, dans les hôpitaux de Abano et les prisons de Padoue et Vicence.

Toutes les expériences intenses et précieuses que j'ai gagné sur plusieurs fronts, en particulier sur le plan humain.

J'ai toujours été un gars réservé et ces activités ont une interaction accrue avec les autres, la recherche et la formation d'une partie de moi qui m'a permis de commencer cette recherche: l'écoute.

Il semble trivial, mais ce n'est pas. Être capable d'écouter des moyens de preuve d'empathie avec l'autre, sans jugement ni préjugé. Loin percevoir les autres que vous le comprenez, même si vous avez une solution, il est la première étape pour libérer les émotions refoulées et lui faire sentir soins et soulagement.

Enfant, j'aimais puzzles, jeux de patience qui doivent reconstruire une image, plus ou moins complexes qui étaient auparavant divisés en plusieurs petits morceaux de verrouillage. Il a été construit beaucoup de tailles différentes; chaque bit devait correspondre exactement à un autre en comparant l'image rapportée, les couleurs et la forme des entrées.

Il devient très difficile de construire un énorme casse-tête lorsque vous avez une image de référence parce que chaque carte a son identité propre et peut être insérée que si vous avez la possibilité d'imaginer ce qui est.

L'imagination ne suffit pas, il faut espérer que toutes les pièces et qui sont du même casse-tête, juste pour que vous pouvez attraper un aperçu de l'image finale. Il est pas du tout facile, surtout au début.

Cette difficulté a fait ses preuves même dans les premières expériences pratiques que je rencontrais avec ceux qui ont souffert de maux de dos. Ils ont été les premiers morceaux d'un grand puzzle qui collaborait, centrée sur mes habiletés motrices et shiatsu. Je n'avais rien à ce moment-là.

La «avalanche» de maladies et disharmonie liées à la colonne vertébrale m'a conduit à concentrer les travaux de recherche sur une partie seulement de l'arrière: le bas du dos et en particulier sur une question particulière, la lombalgie.

J'ai choisi cette partie parce qu'il était le plus présent dans les gens que je rencontrais dans mon travail, mais surtout parce que nous sommes tombés pour elle aussi. Maintenant, je suis bien, très bien, et il démontre le fait que, chaque vendredi soir, match de football, et si vous ne savez pas, ce sport est pas vraiment recommandé pour ceux qui ont ou ont eu des maux de dos.

Maintenant, vous pouvez vous demander comment il est possible qu'un diplômé en éducation physique peut trouver les exercices gymnastiques précis pour éliminer définitivement les maux de dos. Vous avez raison!

Il est impossible. Vous trouverez, en fait, dans ce livre qu'il n'y a pas d'exercices physiques pour remettre en État ou guérir un disque intervertébral de l'os des vertèbres lombaires. Ils ont une autre, une action plus réaliste.

## Chapitre 1

### Pourquoi me suis mal de dos?

Pendant des d'écennies, ceux qui souffrent les maux de dos pose cette question:

« Pourquoi me vint maux de dos? »

# ce jour, malgré tous les efforts de la recherche médicale et scientifique, il est pas encore compris la pathogénie, à savoir, quels processus ils développent la maladie.

Ou vous pensez que les maux de dos est le résultat de plusieurs causes telles que la posture, l'obésité, le vieillissement, le stress, l'hérédité ...

Toutes ces causes responsables de maux de dos prsumés sont que des hypothèses qui ont une limite: sont basés sur des statistiques, donc invérifiables dans chaque cas.

Par exemple, tous les obèses devraient souffrir de lombalgie ou toutes les activités liées à une mauvaise posture, comme les dentistes et les coiffeurs, devraient avoir une saillie de disque ou hernies. Il se trouve donc dans chaque seul sujet, il reste une statistique très approximative, parce que, l'incomplétude des informations disponibles ne permet pas l'utilisation de modèles et représentations exactes.

Bien que l'hérédité n'explique pas pourquoi un frère jumeau a une douleur au bas du dos et l'autre ne se manifeste pas de symptômes tout au long de la vie en dépit de posséder la même variante génétique.

Est mise en doute la théorie familiale de la maladie même par plusieurs biologistes, dont Bruce Lipton.

Il fait valoir que nous sommes contrôlés par nos gènes, mais les gènes qui doivent être affectés par l'environnement extérieur et nos pensées.

Bruce Lipton décrit sa pensée comme une nouvelle science de l'épigénétique. La biologie de la croyance, Macro Editions, 1re éd. 2006<sup>1</sup>

Une recherche est définie comme scientifique lorsqu'elle repose sur trois aspects fondamentaux:

- 1) Observer un phénomène.
- 2) Tracer une hypothèse, qui définissent la manière dont ce phénomène provient et évolue.
- 3) Observer si l'hypothèse est vérifiée dans chaque cas particulier.

La seule façon de répondre à la question initiale:

Pourquoi me suis mal de dos?

Pour l'instant, la science deductive ne teste pas l'hypothèse dans chaque cas.



## Le début de mes recherches

En 2003, je commençai à travailler dans les hôtels de Abano Terme comme un entraîneur personnel et l'opérateur de shiatsu. Ce travail m'a permis de rencontrer de nombreux clients, y compris les étrangers ayant des problèmes dans la région lombaire de la colonne vertébrale. Quand les langues ne sont pas une limite, je suis en mesure d'établir une conversation avec le patient.

A partir de l'histoire classique progressivement je suis venu écouter son histoire personnelle avant la douleur au dos. Dans ces moments-là que je suis intervenu si je ne l'avais pas compris ou parce qu'ils voulaient apprendre.

Chaque fois que je traite un patient avec le shiatsu, cherchait une comparaison objective entre ce que j'entendu et ce que je percevais à travers la pression des mains et des doigts sur les méridiens principaux.

En travaillant dans les hôtels de Abano Terme pendant cinq années consécutives, j'ai eu l'occasion d'entendre et de traiter environ cinq mille personnes ayant des problèmes au bas du dos par le shiatsu, avec la Back School<sup>2</sup>, les Mezieres<sup>3</sup> technique, la gymnastique posturale analgésique<sup>4</sup> et Watsu<sup>5</sup>.

Dans ces années, je travaille avec des physiothérapeutes et des médecins, d'échanger des conseils et un soutien sur les types d'intervention les plus appropriés dans des cas spécifiques de la lombalgie aiguë et chronique.

Faire le meilleur pour ceux qui étaient mes compétences et de l'expérience que je croyais que je fais toujours un bon travail sur le patient, mais je ne suis pas satisfait, je me sentais incomplète.

J'ai pu associer discopathie<sup>6</sup> à une dégénérescence du tissu du disque entraînant un amincissement.

Dans ces conditions assez même une simple flexion du buste en avant, ou une torsion du même prolapsus<sup>7</sup> du disque va irriter en arrière les racines nerveuses.

Tant que j'attribuai la cause de la dégénérescence du vieillissement du disque intervertébral, l'obésité ou une mauvaise posture, il semblait tout était conforme. Mais, quand je lis: «... amincissement de la saillie du disque L5-S1 droite paramédiane ...» dans un rapport de la résonance magnétique d'un enseignant maigre vingt années et Pilates, je compris que je ne pouvais pas supporter que ma thèse.

Wow, un petit garçon avec des maux de dos avait démolie mes certitudes.

Pour l'instant je vais arrêter ici dans le spectacle, la «belle», cependant, est encore à venir; Ne crains pas, continuer à lire mes recherches lorsque vous accomplissez les informations actuelles, lombaire théorique et pratique, maux de dos liés.

## Mon mal de dos

À l'heure actuelle, je porte des leçons de moteur à domicile comme entraîneur personnel.

Pour ce travail, je dois aussi prendre soin de mon image, je dois me garder en parfaite santé, mince, flexible et muscles tonifiés et en place.

D'une manière générale, j'identifie seulement cela, mais en 2010, je me laissai à la lombalgie. Toute ma souffrance est venue d'un simple, je dirais pli tronc banal avant de ramasser un sac qui pesait moins de cinq livres.

Absurde à penser que quelque chose de si simple et naturel d'avoir causé des maux de dos. Selon vous, si je ne l'avais pas fait ce mouvement, je n'avais pas mal de dos?

Revenons à mon drame. Je suis coincé, je ne pouvais pas tenir debout, ressenti une douleur dans le centre du bas du dos. Je devais bouger lentement et respirer superficiellement parce que pour chaque mouvement que j'ai fait, alors que je quittais un dense.

J'ai trouvé un léger relief mettant à genoux sur le sol sur le bord du lit, se penchant le haut du corps sur le matelas, je formais un angle de quatre-vingt dix degrés entre les cuisses et le torse.

La nuit, j'essayais de dormir sur le dos (up du ventre), avec les jambes pliées, mais la douleur a persisté et quand je ressentais le besoin de changer de position, je devais rappeler ma femme pour me aider à augmenter votre bassin. Terrible.

Cos je l'ai fait? Rien, ou presque.

Je ne prends aucun médicament, pour le moment. Pour ce choix, contesté par ma femme, je pouvais à « sentir » ce qui me passait, quels étaient les sentiments que je ressentais, en particulier dans les muscles.

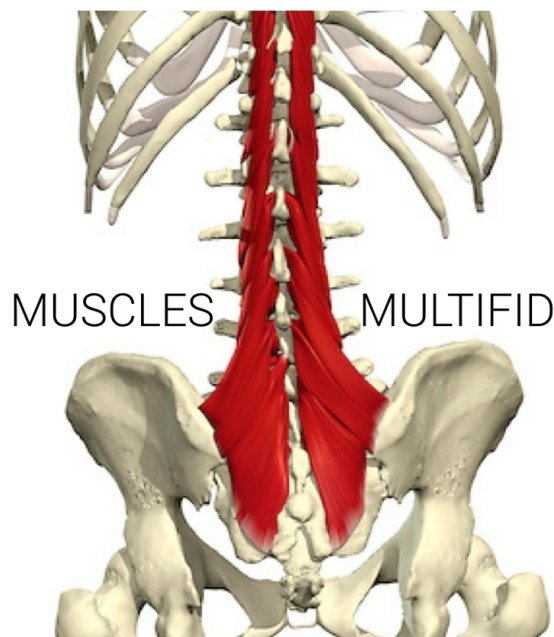


Figure 1

La douleur causée par la paresthésie lombaire des muscles profonds (comme les muscles multifidi de la figure 1)

jusqu'à ce que le haut et la partie avant des cuisses, précisément les petits et les grands muscles psoas qui prennent naissance dans les corps des vertèbres lombaires et sont insérés sous la tête du fémur (voir Figure 2).

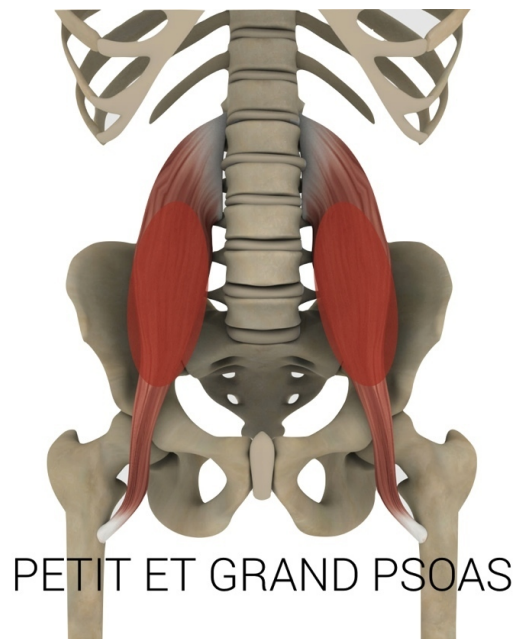


Figure 2

Je pensais que la fonction douloureuse de ces muscles se contracter pour protéger et réflexivement limiter la fuite de la saillie / hernies discales (je ne l'avais pas fait une IRM) qui ont provoqué l'irritation des nerfs ou la racine.

Ensuite, je me suis demandé: « Puis-je aider ce muscle à travers les exercices actifs, lents et ciblés? ».

J'ai immédiatement commencé la « formation » et a décidé d'écouter en silence et avec les yeux fermés souche et la fatigue que j'étais dans les parties décrites ci-dessus. Le lendemain, les douleurs ont beaucoup diminué, presque disparu.

Je suis convaincu qu'il avait testé et quelques exercices spécifiques pour éliminer les maux de dos.

Je me suis trompé. Et vous comprendrez pourquoi le bien plus tard, avec l'évolution de mes recherches.

Il y a des exercices, la traction ou qui répètent ou mobilisations cicatrisent un bombement ou une hernie discale. L'activité motrice de la fonction ciblée pour soutenir la douleur a un sens très précis, et est certainement pas pour aider les muscles pour protéger la fuite de la saillie / hernies discales.

## **Chapitre 2**

### **Ce qu'il dit sur la lombalgie**

La lombalgie, aussi appelée « les maux de dos » est un malaise qui affecte les muscles et les os de la colonne vertébrale. En moyenne, souffre de quarante pour cent de la population. La lombalgie peut être aiguë (d'une durée de moins de six semaines), sub-chronique (six à douze semaines) ou chronique (plus de quatre mois).

Attention. Dans la plupart des maux de dos n'est pas diagnostiquée avec une cause spécifique. Si la douleur ne passe pas à l'aide de médicaments simples, examens complémentaires sont recommandés.

La prise de médicaments, il est recommandée pendant toute la durée de leur efficacité. S'il n'y a pas d'amélioration, le médecin peut prescrire des opioïdes<sup>8</sup> comme la morphine<sup>9</sup>, mais avec de nombreux effets secondaires.

## **Les signes et les symptômes de la lombalgie**

Souvent, la lombalgie aiguë est identifiée après torsion des mouvements et / ou se pencher en avant du tronc. La douleur peut être circonscrite à un point ou d'étendre à une zone. Il peut aggraver l'hypothèse certaines positions, comme assis ou debout pendant longtemps.

Statistiquement, la première expérience de maux de dos se produit entre vingt et quarante ans (J'ai aussi connu de dix-sept ans). Les épisodes récurrents de lombalgie se produisent dans la plupart des gens, et continue, peut-être plus douloureux que le premier.

## **Les causes de la lombalgie**

Souvent, la lombalgie n'est pas une cause évidente, il est réputé être en conjonction de plusieurs facteurs, tels que l'âge, la mauvaise posture, l'excès de poids, l'hérédité, les blessures, le stress.

## Comment la région lombaire

La région lombaire est composée de cinq vertèbres (L1-L5). Entre les vertèbres, il y a des disques composés de fibrocartilage qui agissent comme des amortisseurs des vertèbres et fournissent une protection pour la moelle épinière.

Les joints de facette des vertèbres contrôlent le mouvement de la colonne vertébrale.

La stabilité de la colonne est donnée par les ligaments et les muscles.

Les plus importants sont les muscles multifidi, qui sont insérés le long du dos de la colonne vertébrale et permettent des mouvements communs tels que la marche, assis et soulever des poids.

Un disque intervertébral présente une forme constituée d'une substance gélatineuse appelée matrice, entourée d'un anneau fibreux.

Le noyau pulpeux du disque intervertébral est la structure la plus massive d'une pourvue de vaisseaux sanguins et les nerfs. La densité cellulaire est minime. En l'absence de vascularisation, la nutrition du noyau pulpeux se fait par un mécanisme osmotique.

La matrice du noyau hernie se caractérise par un puissant caractère hydrophile (capacité d'attirer l'eau), ce qui assure que le disque de l'afflux de fluides et de nutriments. Les cellules du noyau pulpeux produisent les substances de la matrice dans lequel ils sont plongés.

La recherche médicale indique que, au fil des années, les disques dégénèrent, perdre à la fois la flexibilité et la capacité d'absorption des chocs, ce qui provoque un resserrement de l'ensemble du rachis lombaire.

Après cette merveille l'affirmation: « ... et qui est la réduction de la hauteur du disque à vingt ans? ».

## Classification de la lombalgie

Selon la cause, il y a plusieurs façons de classer une lombalgie. Dans ce livre, je veux traiter la soi-disant lombalgies mécaniques, a trouvé dans la plupart des cas (plus de 90%), qui comprend muscle-squelettique cause non spécifique, le disque hernies, la compression des racines nerveuses, la dégénérescence des disques.

Une douleur au bas du dos est définie non spécifique lorsque la douleur est localisée dans la partie inférieure du dos, sans affecter les fesses et les jambes.

Lorsque le flux de la douleur le long d'une jambe, il est très probable que ce soit la hernie discale; si, au lieu de la douleur est ressentie sur les deux jambes et modifie l'intensité en supposant certaines positions, il peut alors être de sténose du canal rachidien<sup>10</sup>.

Les examens pour assurer un lumbago

L'IRM est le meilleur pour identifier une pathologie discale et le diagnostic de la sténose spinale.

Avant d'effectuer une IRM, il peut détecter la douleur causée par une hernie discale en effectuant un test de levage de la jambe droite sans fléchir le genou.



## **Activités physiques pour Lombalgie**

L'activité physique, le mouvement, la gymnastique, le yoga, sont généralement recommandés par les professionnels de la santé pour réduire la douleur chronique et d'améliorer la fonction à long terme de la colonne vertébrale, mais ne peut pas sembler efficace contre la douleur aiguë.

La méthode McKenzie<sup>11</sup> est valable pour la récurrence de la lombalgie aiguë, mais pas à court terme.

La thermothérapie (utilisation de la chaleur ou le froid) ne résout pas les cas aigus et chroniques de maux de dos.

La ceinture abdominale contribue à la stabilisation de la région lombo-sacrée, mais ne réduit pas la douleur.

La stimulation électrique transcutanée des nerfs (acronyme TENS) semble être efficace seulement dans la lombalgie aiguë.

Même les plantaires ont été prises en compte dans l'atténuation de la douleur chronique.

## Les médicaments dans la lombalgie

Pour des problèmes aigus lombalgiques souvent, nous utilisons des médicaments. Mais ils ne sont pas efficaces pour la gestion de la douleur chronique.

Le premier médicament recommandé est l' paracétamol <sup>12</sup>, mais dans la plupart des cas, ne sont pas efficaces.

Les AINS<sup>13</sup> sont plus efficaces que le paracétamol pour les épisodes aigus, mais un risque plus élevé d'effets secondaires ..

Si la douleur aiguë ne passe pas, le médecin peut utiliser des opioïdes comme la morphine. Cependant, il présente un risque de dépendance et a un plus grand risque d'effets secondaires. De nombreux médecins conseillent l'utilisation à long terme des opioïdes pour contrer la douleur chronique au bas du dos.

## **Quand la chirurgie est utile**

La chirurgie peut être utile dans les cas de hernie discale extrudées avec une douleur persistante et qui présente une sténose spinale importante. Dans d'autres cas, il n'y a aucun avantage en chirurgie.

## Travaux d'ozone?

L'application de l'ozone pour le traitement de la hernie du disque (disque de lyse) est basée sur l'injection d'un mélange gazeux d'oxygène et d'azote directement dans la hernie discale et dans la région environnante du dos.

La thérapie nécessite une dizaine de séances.

Il dit que, après quelques semaines, ozone-oxygène déshydrate le tissu du disque, ce qui réduit la compression des racines nerveuses donnant le soulagement de la douleur aiguë.

## **Médecine alternative pour la lombalgie**

La thérapie manipulatrice chiropratique ou la colonne vertébrale, selon certaines directives nationales, il est recommandé que si la douleur ne diminue pas avec d'autres thérapies.

L'acupuncture est recommandée pour la douleur chronique quand il ne répond pas aux autres traitements.

Des massages ne peuvent aider à la douleur chronique, de préférence combinée avec l'acupuncture et des exercices posturaux.

## **La prévision du cours et l'issue de la lombalgie**

En général, la prévision du cours et les résultats (pronostic) pour lombalgies aiguës, est positif.

La douleur et l'invalidité améliorent habituellement considérablement au cours des six premières semaines avec une reprise complète estimée entre 40% et 90% des cas.

Pour ceux qui a encore des symptômes après cette période, l'amélioration apparaît généralement plus lent, avec seulement de petites reprises jusqu'à un an.

Après un an, les niveaux de la douleur et l'incapacité fonctionnelle sont atténuées dans la plupart des cas.

Après le premier épisode de la lombalgie, les rechutes se produisent dans plus de la moitié des personnes.

## **Nous entrons dans les détails: le disque hernie discale**

La hernie discale est le résultat d'une immersion d'une partie du noyau pulpeux contenu dans le disque intervertébral qui entre en contact avec les structures nerveuses dans le canal rachidien, le sac dural ou des racines. Dans un disque sain, le noyau pulpeux est contenu dans l'anneau fibreux.

Souvent, la hernie est associée à une dégénérescence du disque.

Les disques entre les vertèbres, sacrum et coccyx ne peuvent pas développer hernies.

## **Étiopathogénie<sup>14</sup> d'une hernie discale**

La fuite du noyau de disque, la partie plus hydratée et compact du disque, est déterminée par le fait que les couches périphériques (bague fibreuse), doit apparaître comme couches concentriques (peau d'oignon) toujours moins hydratée et plus fibreuse du centre vers la périphérie.

Cet écart se produit habituellement dans le contexte d'un processus dégénératif lent à charger tout le complexe ostéo-articulaire entre une vertèbre et l'autre et devrait donc impliquer les groupes d'âge moyen avancé.

Au lieu de cela, un mode de vie sédentaire, le surpoids et la récurrence des traumatismes micro ou macro sur la colonne vertébrale peut provoquer une dégradation prématurée de ces structures anatomiques et ainsi conduire à l'apparition même à un jeune âge.

L'apparition de la douleur est due à une hernie de déplacement dans une direction postérieure ou postéro-latérale, allant ainsi à comprimer et les structures nerveuses des dommages.

La dégénérescence et la hernie discale, sont souvent liés à des facteurs congénitaux famille génétique, ou active, révélés par diverses causes comme le stress et les traumatismes vertébraux, postures prolongées viciées, la distribution non uniforme des charges sur la colonne et d'autres. La responsabilité des facteurs génétiques expliquent les nombreux cas de disques de dégénérescence adolescence.

La fumée, l'utilisation excessive de la voiture et l'excès de poids sont des facteurs connus favorisant l'usure du disque et donc la formation d'une hernie<sup>15</sup>.



## **Quels sont les symptômes de la hernie discale?**

De nombreux hernies sont asymptomatiques (pas de douleur).

Les symptômes les plus fréquents de la hernie discale lombaire commencent par une lombalgie aiguë souvent associée à des sciatiques (irritation de la racine du nerf sciatique).

Dans la plupart des hernies, la guérison spontanée dans une période allant de quatre semaines à plusieurs mois. Dans les cas de déficits neurologiques (perte de la force ou de la sensibilité), il peut être prescrit une intervention chirurgicale qui résout habituellement les sciatiques, mais une tendance à souffrir de maux de dos.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.