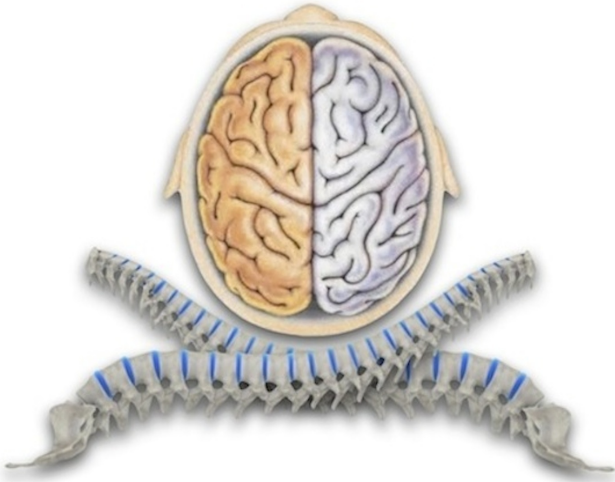


Luca Casonato

le Mal de Dos est Mort



L'origine d'une lombalgie
au finale solution biologique

Luca Casonato
Le Maux De Dos Est Mort

Le Maux De Dos Est Mort:
ISBN 978-8-87-304224-2

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

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 a ce stade?	33
Vous êtes droitier o 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
Évaluation locale	46

Sciastique 46

Maux de dos avec le conflit des rôles 49

Considérations de lombalgie 51

Il est logique, non? 52

Le traitement de la douleur chronique 52

Antidouleurs dans la première partie de la réaction 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 réaction 64

La condition physique des devises avec « Module 0 » 66

Premier moteur de l'agon 66

Le second moteur 70

Le troisième moteur 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 durant 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

prÃ©jugÃ©. Loin percevoir les autres que vous le comprenez, mÃªme si vous avez une solution, il est la premiÃ¨re Ã©tape pour libÃ©rer les Ã©motions refoulÃ©es et lui faire sentir soignÃ©s et soulagÃ©.

Enfant, j'aimais puzzles, jeux de patience qui doivent reconstruire une image, plus ou moins complexes qui Ã©taient auparavant divisÃ©s en plusieurs petits morceaux de verrouillage. Il a Ã©tÃ© construit beaucoup de tailles diffÃ©rentes; chaque bit devait correspondre exactement Ã un autre en comparant l'image rapportÃ©e, les couleurs et la forme des entrÃ©es.

Il devient trÃ¨s difficile de construire un Ã©norme casse-tÃªte lorsque vous avez une image de rÃ©fÃ©rence parce que chaque carte a son identitÃ© propre et peut Ãªtre insÃ©rÃ©e que si vous avez la possibilitÃ© d'imaginer ce qui est.

L'imagination ne suffit pas, il faut espÃ©rer que toutes les piÃ¨ces et qui sont du mÃªme casse-tÃªte, juste pour que vous pouvez attraper un aperÃ§u de l'image finale. Il est pas du tout facile, surtout au dÃ©but.

Cette difficultÃ© a fait ses preuves mÃªme dans les premiÃ¨res expÃ©riences pratiques que je rencontrais avec ceux qui ont souffert de maux de dos. Ils ont Ã©tÃ© les premiers morceaux d'un grand puzzle qui Ã©laborait, centrÃ©e sur mes habiletÃ©s motrices et shiatsu. Je n'avais rien Ã ce moment-lÃ .

La Â« avalanche Â» de maladies et disharmonie liÃ©es Ã 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'Ã©cennies, ceux qui souffrent les maux de dos pose cette question:

Â« Pourquoi me vint maux de dos? Â»

Ã# ce jour, malgrÃ© tous les efforts de la recherche mÃ©dicale et scientifique, il est pas encore compris la pathogÃ©nie, Ã savoir, quels processus ils dÃ©veloppent la maladie.

Ou vous pensez que les maux de dos est le rÃ©sultat de plusieurs causes telles que la posture, l'obÃ©sitÃ©, le vieillissement, le stress, l'hÃ©rÃ©ditÃ© ...

Toutes ces causes responsables de maux de dos prÃ©sumÃ©s sont que des hypothÃ¨ses qui ont une limite: sont basÃ©s sur des statistiques, donc invÃ©rifiables dans chaque cas.

Par exemple, tous les obÃ¨ses devraient souffrir de lombalgie ou toutes les activitÃ©s liÃ©es Ã 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 trÃ¨s approximative, parce que, l'incomplÃ©tude des informations disponibles ne permet pas l'utilisation de modÃ¨les et reprÃ©sentations exactes.

Bien que l'hÃ©rÃ©ditÃ© n'explique pas pourquoi un frÃ¨re

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 g n tique.

Est mise en doute la théorie familière 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  d. 2006¹

Une recherche est défini 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 fa son de répondre à la question initiale:

Pourquoi me suis mal de dos?

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

Le début de mes recherches

En 2003, je commencé 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 lombarde de la colonne vert  brale. 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 Scool², les Mezieres³ technique, la gymnastique posturale analg  sique⁴ et Watsu⁵.

Dans ces années, je travaille à côté 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 discopathie⁶ 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 prolapsus⁷ 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 réveiller 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 à» ce qui me passait, quels étaient les sentiments que je ressentais, en particulier dans les muscles.

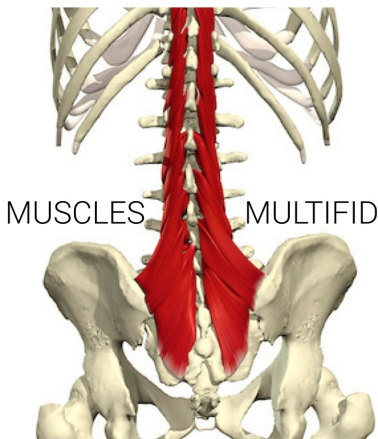


Figure 1

La douleur   mise par la p  rtebrale 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).

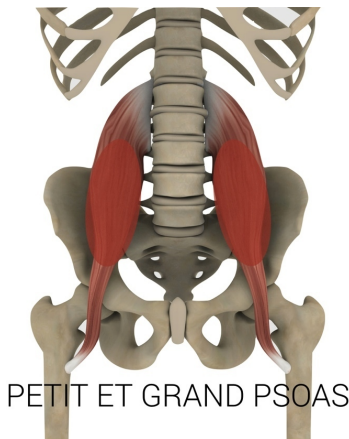


Figure 2

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 réparent ou mobilisations cicatrisent un bombement ou une hernie discale. L'activit  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 recommandé pendant toute la durée de leur efficacité. S'il n'y a pas d'amélioration, le médecin peut prescrire des opioïdes⁸ comme la morphine⁹, 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 s'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 plutôt en conjonction de plusieurs facteurs, tels que l'âge, la mauvaise posture, l'excès de poids, l'herédité, 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 zone constituée d'une substance gélatineuse appelée matrice, entourée d'un anneau fibreux.

Le noyau pulpeux du disque intervertébral est la structure la plus massive dotée 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, perdent 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 trouvée 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 rachidien¹⁰.

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.

Activité physique 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 McKenzie¹¹ 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'paracétamol¹², mais dans la plupart des cas, ne sont pas efficaces.

Les AINS¹³ 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 ont 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 atténués 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.

ŒtiopathogŒnie ¹⁴ d'une hernie discale

La fuite du noyau de disque, la partie plus hydratŒe et compact du disque, est dŒterminŒe par le fait que les couches pŒriphŒriques (bague fibreuse), doit apparaŒre comme couches concentriques (peau d'oignon) toujours moins hydratŒe et plus fibreux du centre vers la pŒriphŒrie.

Cet Œchec se produit habituellement dans le contexte d'un processus dŒgŒnŒratif lent Œ charger tout le complexe ostŒo-articulaire entre une vertŒbre et l'autre et devrait donc impliquer les groupes d'Œge moyen avancŒ.

Au lieu de cela, un mode de vie sŒdentaire, le surpoids et la rŒcurrence des traumatismes micro ou macro sur la colonne vertŒbrale peut provoquer une dŒgradation prŒmaturŒe de ces structures anatomiques et ainsi conduire Œ l'apparition mŒme Œ un jeune Œge.

L'apparition de la douleur est due Œ une hernie de dŒversement dans une direction postŒrieure ou postŒrolatŒrale, allant ainsi Œ comprimer et les structures nerveuses des dommages.

La dŒgŒnŒrescence et la hernie discale, sont souvent liŒs Œ des facteurs congŒnitaux famille gŒnŒtique, ou activŒe, rŒvŒlŒs 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'exercice de poids sont des facteurs connus favorisant l'usure du disque et donc la formation d'une hernie¹⁵.

Quels sont les symptômes de la hernie discale?

De nombreuses 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.