

## TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : MAUX DE DOS

---

### Élaine Maheu, physiothérapeute

Plusieurs facteurs peuvent causer des maux de dos. Par exemple, beaucoup de gens vont se blesser en se penchant en avant, ils vont avoir mal forcé ou avoir fait des mouvements de façon répétée. Graduellement, certaines structures au niveau du dos vont être étirées et certains symptômes commenceront à apparaître. Les professionnels de la physiothérapie remarquent également beaucoup de traumatismes en torsion avec des problèmes lombaires.

Souvent, les gens qui consultent un professionnel de la physiothérapie n'ont pas d'histoire de traumatisme. En effet, les douleurs sont venues progressivement, graduellement, et ce, sans qu'ils en connaissent la raison. C'est de cette façon que l'on constate beaucoup de facteurs posturaux. C'est en observant leur posture, quand ils sont assis, quand ils sont debout et comment ils bougent que l'on va pouvoir montrer aux patients ce qu'il n'est pas correct de faire pour qu'ils cessent de tirer sur ces structures.

Lorsque les gens consultent en physiothérapie, un bilan complet est effectué. Ils sont questionnés sur leur problème majeur, l'endroit où ils ont mal et sur ce qui augmente ou diminue les symptômes. L'information recueillie permettra au professionnel de la physiothérapie de savoir quoi évaluer. Au moment de l'examen, le professionnel portera une attention particulière au niveau de la posture. De plus, il observera la manière dont la personne bouge et identifiera les mouvements qui lui font mal. Les mouvements seront décortiqués; est-ce un problème qui vient vraiment du bas du dos? Est-ce un problème qui vient de la hanche, du bassin? Si le problème ne se trouve pas à ces endroits, dans ce cas le professionnel cherchera ailleurs afin de comprendre et identifier la source du problème. Est-ce dans la jambe? Est-ce au niveau du thorax?

Lors du bilan, les problèmes articulaires seront examinés. De plus, des tests seront effectués afin de vérifier s'il s'agit d'un problème discal ou non. Le professionnel de la physiothérapie regardera aussi s'il y a des composantes musculaires. Il sera nécessaire de vérifier si au niveau musculaire il s'agit d'un déséquilibre d'un muscle par rapport à un autre (muscles qui sont trop faibles, puis qui sont trop forts). Il y aura aussi lieu de vérifier si la personne recrute au bon moment. De plus, le

professionnel se penchera sur les problèmes d'ordre nerveux. Il s'assurera que la conduction des nerfs s'effectue correctement et vérifiera s'il y a des faiblesses reliées à des nerfs ou bien s'il y a une perte de mobilité des nerfs... Par exemple, les douleurs dans la jambe pourraient venir du fait que certaines structures ne bougent pas correctement car ce n'est pas toujours le nerf qui est problématique, et ce, même lorsque des douleurs se ressentent dans la jambe.

Enfin, à la suite du bilan, un plan de traitement sera établi pour le patient. Comme chaque patient est différent, chaque personne détiendra un programme individuel et des exercices lui seront enseignés. Dans le cas où il y a une faiblesse musculaire, on va recruter, on va aller chercher la musculature. On mobilisera aussi les nerfs si un problème est détecté à ce niveau. Il est donc bien important que le patient dispose de tous les outils pour se prendre en main par la suite.

Ainsi, le rôle du physiothérapeute, consiste à aider le patient à connaître son dos afin d'éviter d'autres récives.