

3 types de douleurs dorsales

On ne le dit plus: le mal de dos est qualifié de mal du siècle. Les douleurs dorsales sont malheureusement le lot de bon nombre de nos contemporains. La cause de cette constatation est la sédentarité dans notre société. Comparé à nos ancêtres qui étaient des nomades il n'y a encore pas si longtemps, nous sommes la plupart du temps assis et immobiles. Au travail ou dans les transports et pour couronner le tout, nous pratiquons de moins en moins d'exercice physique.

Ces deux paramètres combinés expliquent largement les [douleurs dorsales](#), ainsi que le fait qu'il est difficile de les soigner sans changer également radicalement de mode de vie. Parmi elles, on trouve trois grandes classes :

- la lombalgie
- la dorsalgie
- la cervicalgie.

La lombalgie est une [douleur dorsale](#) au niveau des lombaires, c'est à dire au niveau des vertèbres qui se trouvent en bas de la colonne vertébrale. Elle est la plus courante des trois, celle qu'on retrouve le plus. Elle peut être aiguë, on l'appelle lumbago ou chronique. Les causes sont le plus généralement musculaires. Un faux mouvement, un effort soutenu, dans ce cas c'est généralement sans gravité.

Mais elle peut aussi trouver son origine dans la dégénérescence d'un disque ou a cause d'une hernie.

Ensuite, on trouve la dorsalgie, c'est une [douleur dorsale](#) au milieu du dos, au niveau des vertèbres dorsales, celles qui se trouvent entre les lombaires et les cervicales sur la colonne vertébrale. Dans ce cas, on ressent souvent une douleur entre les omoplates. Si elle est chronique, il est possible que ce soit à cause d'une mauvaise position assise ou encore à cause du stress. L'arthrose comme la dégénérescence discale peuvent aussi être en cause.

Enfin, la dernière est la cervicalgie, douleur dorsale qui touche les cervicales, les vertèbres qui constituent le cou. La plupart du temps, ces douleurs trouvent leur causes dans les postures, au travail ou durant les loisirs. Cela touche généralement les sujets jeunes. Les problèmes de cou lorsqu'on est plus âgé peuvent être causés par l'arthrose également qui réduit la mobilité de ces vertèbre entre elles. L'affection la plus aiguë dans la cervicale est le torticolis, ce dernier apparait durant la nuit suite à une mauvaise posture qui entraine une contracture musculaire excessive provoquent des douleurs pendant un laps de temps relativement court, deux à trois jours. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin afin de faire les examens nécessaires pour être sur de la pathologie.\n

About the Author

Plus jamais mal au dos ! Apprenez comment avec ces 4 vidéos offertes sur :

<http://douleurdorsale.com>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)