

Comment est-ce que la sédentarité influe sur mes maux de dos ?

La lombalgie, également connue sous le nom de douleur lombaire, est un problème de santé courant qui peut affecter la qualité de vie de nombreuses personnes. La sédentarité, c'est-à-dire le manque d'activité physique, peut aggraver ces douleurs.



Mais comment la sédentarité influe sur la lombalgie ?

La sédentarité, ou le mode de vie sédentaire, est devenue la norme dans de nombreuses sociétés modernes. Passer de longues heures immobile devant un écran, au travail comme à la maison, peut contribuer à la lombalgie de plusieurs manières :

- Une augmentation de la pression sur la colonne lombaire
- Une tension et une fatigue musculaire
- Une réduction de la circulation sanguine, qui prive les muscles et les disques intervertébraux d'oxygène et de nutriments essentiels.



Au-delà d'une mauvaise position le facteur aggravant est l'immobilité prolongée, la solution est donc simple : bouger.

Le mouvement peut avoir un effet bénéfique sur la gestion et la réduction de la douleur de plusieurs manières, que ce soit dans le cas de la lombalgie ou d'autres douleurs corporelles :

- Libération d'endorphine : Lorsque vous vous engagez dans une activité physique, votre corps libère des endorphines, qui sont des neurotransmetteurs associés au bien-être. Les endorphines agissent comme des analgésiques naturels en réduisant la perception de la douleur et en créant une sensation de bien-être.
- Amélioration de la circulation sanguine : L'exercice stimule la circulation sanguine, favorisant ainsi l'apport d'oxygène et de nutriments aux tissus musculaires, aux articulations et aux organes. Une meilleure circulation peut aider à réduire l'inflammation et à favoriser la guérison.
- Renforcement musculaire : Le renforcement musculaire, obtenu grâce à l'exercice régulier, peut aider à stabiliser les articulations et à réduire la pression exercée sur les tissus environnants. Cela peut contribuer à atténuer la douleur, en particulier dans le cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Amélioration de la mobilité et de la souplesse : Les exercices de mobilité et d'étirement peuvent aider à maintenir et à améliorer la flexibilité des articulations, des muscles et des tendons. Une meilleure mobilité peut réduire la raideur, la tension musculaire et la douleur.
- Déviation de l'attention : Lorsque vous vous engagez dans une activité physique, votre esprit peut se concentrer sur l'effort et le mouvement, plutôt que sur la douleur. Cela peut permettre de réduire temporairement la perception de la douleur.

- Réduction du stress : L'exercice régulier peut contribuer à réduire le stress, ce qui peut réduire la tension musculaire et soulager certaines douleurs associées au stress.
- Renforcement des structures de soutien : Le renforcement des muscles, en particulier ceux du tronc et de la sangle abdominale, peut améliorer le soutien de la colonne vertébrale et des articulations, réduisant ainsi la pression sur ces structures et atténuant la douleur.



Il s'agit donc de réintégrer le mouvement dans une routine sédentaire. Cela peut passer par instaurer des pauses actives au travail, durant lesquelles vous pouvez vous étirer, aller chercher un verre d'eau. Si possible se rendre au travail à pied ou en vélo de temps en temps. Promener son chien un peu plus longtemps. S'inscrire à une activité physique, seul ou à plusieurs.

Il est important de noter que le mouvement doit être adapté à la condition individuelle de chaque personne. Le type, la fréquence et l'intensité de l'exercice doivent être adaptés aux besoins et aux capacités de chaque individu.

Si malgré la mise en place d'une activité physique les douleurs persistent il sera alors conseillé de se rapprocher d'un professionnel de santé.



L'ostéopathie peut être indiquée dans ces cas-là, afin d'aider la réduction de la douleur et favoriser la reprise d'une activité physique.

Durant la consultation, l'ostéopathe a pour but de redonner une meilleure mobilité aux articulations et aux tissus conjonctifs qui les entourent.

Ce travail des micromouvements occasionne bien souvent une diminution de la douleur et les conseils personnalisés en fin de séances en permettent la pérennisation.

Si vous ressentez le besoin de consulter un ostéopathe, et que vous souhaitez être pris en charge par notre équipe, la prise de rendez-vous est disponible sur doctolib.fr ou au 06.46.63.69.99.

Prenez soin de vous,

Léa PEANNE Ostéopathe D.O.