

LES MUSCLES PROFONDS DU TRONC **ET LA DOULEUR LOMBAIRE**

La force des muscles abdominaux profonds et du bas du dos constitue un élément clé pour réduire la douleur et soutenir la colonne lombaire. Il y a quatre couches de muscles abdominaux. Les muscles superficiels se renforcent par les exercices de redressements assis et de rotations du tronc puisqu'ils déplacent le tronc sur le pelvis. La couche profonde des abdominaux, le muscle transverse de l'abdomen, et le muscle profond du dos, le multifide, sont des muscles posturaux qui se contractent tout le temps dès qu'on bouge les membres et le tronc. Ces muscles agissent comme un corset naturel autour du tronc et sont essentiels pour assurer la stabilité adéquate du tronc. Ils travaillent en lien avec les muscles du plancher pelvien et le diaphragme.

À la suite d'une blessure au dos, les muscles profonds du tronc (nommés ci-dessus) deviennent inhibés et ne peuvent plus se contracter adéquatement. Il se crée alors un déséquilibre musculaire autour du tronc et les plus gros muscles essaient de suppléer au travail des muscles plus profonds. Cela crée davantage de contractions musculaires autour du tronc, donc des spasmes qui limitent le mouvement. Les structures du bas du dos sont alors en surcharge ce qui peut occasionner le cas échéant de la douleur lombaire. Que vous souffriez de douleur lombaire, de sciatique ou de hernie discale, les muscles profonds deviennent souvent inhibés, faibles et déconditionnés. Un programme d'exercices spéciaux pour recruter les muscles profonds du tronc est une priorité absolue quand on traite des problèmes de dos. Les recherches démontrent que des programmes d'exercices spécifiques pour les muscles profonds du tronc réduisent la douleur et préviennent les rechutes. Si vous avez souvent des récurrences de douleur lombaire ou si vous voulez éviter de vivre d'autres épisodes incapacitants, vous devriez consulter un physiothérapeute de **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS** qui analysera minutieusement votre état et vous enseignera un programme d'exercices appropriés.

