Présentoir des cartes de la douleur

Musculaire et ligamentaire

J ♠

Les plus fréquentes et les plus banales. Je combats le mal par le mal, à petite dose. Je bouge, je m'étire et fais peu de cas des manifestations douloureuses résultant de mes manoeuvres conventionnelles.

Facettaire

Q ♣

Fréquentes et banales. Quand elles attaquent, je me replie. Quand elles se retirent, j'attaque ! Et dans mes mouvements ? J'évite les extensions arrières. Inutile d'alerter l'occupant en exposant mes points faibles.

Discale

K ♦

Plus rares. J'utilise le repli. J'évite les exercices de flexion avant ou les charges lourdes. Ces manoeuvres augmentent les contraintes sur une structure affaiblie. Le temps est un facteur décisif. Dans plus de la moitié des cas, l'évolution est favorable.

Instabilité intervertébrale

Q ♣ ♦

Vers l'avant, difficile !
Vers l'arrrière, douloureux !
Une tactique de stabilisation.

Racines nerveuses

A ♥

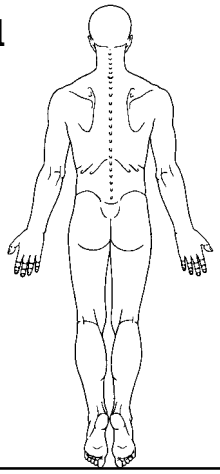
Tout dépend de l'importance de l'assaut. Repli et patience d'abord pour donner à la lésion une chance de se refaire des forces. J'évite soigneusement toutes les manoeuvres reproduisant des douleurs irradiantes.

Médicale

Mais alors laquelle ?
Un atout à manier avec prudence…

℞

Profil personnel des zones gâchettes



© *École Interactionnelle du dos*
Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue