

Sommaire

INFORMATION

De la douleur à son origine4

Le mal de dos — la maladie du siècle..5

Quand le traitement n'est

pas efficace.....5

L'évolution de la douleur5

Le déclencheur du mal de dos6

Le dos est trop sollicité6

L'influence des états d'âme7

Les modes de vie malsains8

Et le sport ?8

Que pouvons-nous faire ?9

La motivation est déterminante10

Percevoir l'origine de la douleur.....11

Identifiez votre douleur11

Renseignez-vous.....12

Les maux de tête ou céphalées.....13

La migraine caractéristique13

Les céphalées occasionnées

par les cervicales.....14

Les céphalées de tension15

Douleurs dans la nuque,

les épaules et les bras.....16

Les douleurs du buste.....18

Les douleurs liées aux

dysharmonies de

la colonne vertébrale18

La névralgie intercostale.....19

Les douleurs lombaires19

Les maladies liées

aux douleurs lombaires.....20

Les douleurs liées à

l'arthrose vertébrale.....21

La douleur sciatique22

Les douleurs de lumbago23

Les douleurs de hernie discale24

Douleurs à la jointure

sacro-iliaque.....25

TRAITEMENT

Le traitement du mal de dos...26

Les douleurs de la zone tête-nuque....27

Les migraines27

Les possibilités de traitement.....27

Les cervicalgies29

Les possibilités de traitement.....30

Les céphalées de tension32

Les possibilités de traitement.....32

La névralgie cervico-brachiale33

Les possibilités de traitement.....34

La périarthrite de l'épaule.....36

Les possibilités de traitement.....37

Le tennis elbow ou épicondylite...38

Quelques formes

de rhumatismes39

Les dorsalgies40

Le dos rond ou

la cyphose dorsale.....40

La maladie de Scheuermann41

Le dos plat ou l'effacement

des courbures41

Les possibilités de traitement41

Les névralgies intercostales.....43

Les possibilités de traitement.....43

Les douleurs lombaires44

Les douleurs lombaires

provoquées par les

disques intervertébraux45

Les douleurs lombaires

statiques45

L'arthrose des articulations

vertébrales46

La hernie discale	46	Les applications hydrothérapeutiques.....	73
Le lumbago	47	Les cataplasmes chauds	75
La sciatique.....	47	Les applications froides.....	75
Les douleurs à la jointure sacro-iliaque.....	48	Le sauna.....	76
Premières mesures à prendre lors d'un lumbago et d'une hernie discale aiguë.....	48	<i>Le jeûne thérapeutique.....</i>	<i>77</i>
Les possibilités de traitement des douleurs lombaires	49	<i>Le yoga.....</i>	<i>78</i>
<i>Mal de dos et psychisme</i>	<i>52</i>	<i>Le training autogène.....</i>	<i>78</i>
Les possibilités de traitement.....	53	<i>Un dos sportif ?.....</i>	<i>79</i>
Ce que vous pouvez faire	54	Les médecines douces	82
<i>La bonne posture du corps</i>	<i>55</i>	<i>Les principes de la kinésithérapie.....</i>	<i>83</i>
La position couchée.....	55	Préambule	83
La position assise	56	Le massage.....	84
La position debout	58	Le massage des tissus conjonctifs.....	84
<i>Rendre sa mobilité à la colonne vertébrale</i>	<i>59</i>	Le drainage lymphatique.....	85
Exercices adaptés aux cervicales.....	59	La chiropraxie ou thérapie manuelle	85
Exercices adaptés aux dorsales.....	61	<i>L'intégration crânio-sacrée ou ostéopathie crânienne.....</i>	<i>86</i>
Exercices adaptés aux lombaires.....	62	<i>La méthode Feldenkrais.....</i>	<i>86</i>
<i>Rendre les muscles fonctionnels.....</i>	<i>63</i>	<i>Le massage des zones réflexes du pied.....</i>	<i>87</i>
Étirement musculaire	64	<i>L'acupuncture.....</i>	<i>87</i>
Fortifier les muscles de la statique	67	L'électro-acupuncture	89
Petit programme d'exercices pour renforcer et stabiliser votre musculature	68	<i>La thérapie neurale.....</i>	<i>90</i>
Fortification de la musculature du dos	71	<i>La thérapie par oxydation sanguine ..</i>	<i>89</i>
Fortification des abdominaux.....	72	<i>Les possibilités de remboursement.....</i>	<i>90</i>
<i>Autres moyens d'apaiser le mal de dos.....</i>	<i>73</i>	<i>Ouvrages pour compléter votre information.....</i>	<i>90</i>
<i>Les applications chaudes et froides.....</i>	<i>73</i>	<i>Index</i>	<i>92</i>
Les bains aux herbes médicinales.....	73		