Comment soulager son mal de dos

** Le mal de dos est une pathologie douloureuse très répandue et compte parmi l’un des principaux motifs de consultation chez le médecin. ** Le mal de dos se concentre essentiellement dans la région lombaire, mais peut également affecter les régions cervicale et thoracique. On distingue communément deux catégories de mal de dos. Les premières, dites «aiguës», durent de quelques jours à quelques semaines, tandis que les secondes, dites «chroniques», peuvent persister plusieurs mois, voire plusieurs années. Heureusement toutefois, ces dernières sont rares. Les mal de dos a des symptômes dont, curieusement, on ignore souvent l’origine exacte et ce, en dépit des progrès considérables de la médecine. En effet, si les signes d’usure, les disques endommagés ou les modifications posturales statiques (dos voûté) peuvent constituer des facteurs déclenchants du mal de dos, ils jouent un rôle bien moins important qu’il n’y paraît dans la survenue et l’explication des maux de dos.   **Les études épidémiologiques montrent qu’environ 70 % à 80 % des Français** sont un jour ou l’autre dans leur vie confrontés à ce qui n’est certes pas une pathologie, mais un symptôme douloureux plus ou moins invalidant, le mal de dos, qui altère parfois gravement la qualité de vie. On estime aujourd’hui que la rachialgie (mal de dos) est la deuxième cause de consultation chez le médecin généraliste (soit 9 % des consultations). Elle représente 7 % des arrêts de travail et est la première cause d’invalidité avant 45 ans.(1) - D’après un sondage réalisé en 2001, 27 % des hommes et 36 % des femmes ressentent régulièrement des douleurs au dos. Lorsqu’on interroge les jeunes de 12 à 19 ans sur les principales douleurs ressenties au cours du dernier mois, le mal de dos arrive en second, après le mal de tête et avant le mal de ventre. - Il y a 10 ans, l’ordre de grandeur du coût direct des lombalgies (mal de dos) en France, par an, était de 1,5 à 2 milliards d’euros, dont 500 millions d’euros pour les indemnités journalières liées à un arrêt de travail. - Selon le Credes (Centre de Recherche et de Documentation en Economie de la Santé), les lombalgies, mal de dos, (hors sciatalgies) ont occasionné en 1992 en France 5,25 millions de consultations ou visites en médecine générale et 620 000 consultations de rhumatologues de ville. - La prévalence périodique concernant la lombalgie commune (douleur du bas du dos) dans les 12 mois qui précèdent est, suivant les études, de l’ordre de 30%. Elle est beaucoup plus importante chez des personnes ayant des métiers exposés à des contraintes physiques tels que le personnel hospitalier, les professionnels du transport ou du BTP. Si ces symptôme douloureux du mal de dos évoluent la plupart du temps spontanément vers la guérison (90-95%), ils ont la caractéristique d’être très souvent récidivants et d’évoluer dans environ 10% des cas vers la chronicité. Or les lombalgies chroniques sont à elles seules responsables de 80% du coût total de la prise en charge. (sources INPES, institut National de prévention et d'éducation pour la santé).   **Enfin le mal de dos est un sujet sur lequel la personne concernée a un rôle majeur à jouer.** Même si elle ne maîtrise pas non plus tous les facteurs, elle détient une grande part de la solution. En effet, la meilleure façon de prévenir le mal de dos, ou d’améliorer la santé de son dos s’il est déjà douloureux, est de l’assouplir et de le renforcer, et globalement de maintenir une bonne condition physique. Il faut donc s’astreindre à faire des exercices et/ou des activités physiques. Par ailleurs le repos au lit durant les phases douloureuses n’est pas recommandé et les activités de la vie quotidienne doivent être maintenues autant que la douleur le permet.   Pour arriver à ce résultats nos patchs anti- douleurs Icewave offrent une solution naturelle prouvé par des études et des contrôles infra rouge.   sources: (1)INPES, Ministère des solidarités de la santé et de la famille.

About the Author

Je ne fais plus parti des 70% de français ayant mal au dos. Aujourd'hui j'utilise la médecine alternative naturelle et du sport. Les témoignages et protocoles Venez faire un essai vous aussi

Source: http://www.secrets-de-comment.com | Formation Marketing | NetConcept, droits de revente