

santé
POUR TOUS

Dr PHILIPPE MASLO

le Mal de dos

**hernie, lumbago,
sciaticque, torticolis...**



Editions Dahlab

MD 457

DR PHILIPPE MASLO

Collection « Santé pour tous » dirigée par Pierre Gagnon

Le mal de dos

6278 ¹/₅



YHAB

SOMMAIRE

Introduction

L'anatomie du dos

Le tronc d'arbre

Les vertèbres

Les disques

Les ligaments

Les muscles

Les quatre parties du corps du
serpent

Le rachis cervical

Le rachis dorsal

Le rachis lombaire

Le sacrum, le bassin

Le dos dans le corps : la base arrière

15

17

17

17

19

20

20

21

21

24

25

27

29

Les douleurs et leur signification

33

La douleur et ses différentes formes 33

La douleur mécanique 34

La douleur inflammatoire 34

La douleur directe 35

La douleur irradiée 35

La douleur projetée 36

Les douleurs de croissance 36

Les douleurs du dos entier 37

La cyphose 39

La lordose 40

La scoliose 43

L'attitude scoliotique 44

Les pieds et les jambes 46

Les raideurs 47

Les douleurs du cou 51

L'arthrose 51

Le torticolis 54

La névralgie cervico-brachiale 57

Les céphalées 58

La pathologie traumatique 59

Les douleurs du rachis dorsal 60

Les douleurs des vertèbres dorsales 60

Les douleurs intercostales 62

Les douleurs lombaires 63

Le lumbago aigu 63

Le lumbago chronique 64

La hernie discale	66
La sciatalgie ou « sciatique »	70
L'exploration du dos	75
L'examen physique	75
L'inspection	76
La palpation	78
L'examen radiologique	79
La radiographie	80
Le scanner	81
L'IRM	82
La scintigraphie osseuse	83
La densitométrie osseuse	83
Les autres explorations	84
Le traitement médical classique	85
Le repos	86
Les médicaments	86
Les antalgiques	87
Les anti-inflammatoires	89
Les myorelaxants	90
Les méthodes physiques	90
Les infiltrations	90
Les contentions lombaires	91
La kinésithérapie	91

La chirurgie	96
Les techniques classiques	96
Les techniques modernes	97
Les traitements alternatifs	99
La mésothérapie	100
L'acupuncture	101
L'ostéopathie et la chiropraxie	102
L'homéopathie	104
La naturopathie	104
La phytothérapie	105
L'oligothérapie, l'aromathérapie	107
Les « techniques » corporelles	108
La relaxation	108
Le yoga	108
Les arts martiaux	109
Le stretching	110
La danse	110
Cas particuliers	113
L'adolescent	113
La femme enceinte	114
L'obésité	115
L'ostéoporose	115
Les états psychologiques et le mal de dos	117
Le dos de l'anxieux	117
Le dos du déprimé	118

La chirurgie	96
Les techniques classiques	96
Les techniques modernes	97
Les traitements alternatifs	99
La mésothérapie	100
L'acupuncture	101
L'ostéopathie et la chiropraxie	102
L'homéopathie	104
La naturopathie	104
La phytothérapie	105
L'oligothérapie, l'aromathérapie	107
Les « techniques » corporelles	108
La relaxation	108
Le yoga	108
Les arts martiaux	109
Le stretching	110
La danse	110
Cas particuliers	113
L'adolescent	113
La femme enceinte	114
L'obésité	115
L'ostéoporose	115
Les états psychologiques et le mal de dos	117
Le dos de l'anxieux	117
Le dos du déprimé	118

Dr PHILIPPE MASLO

le Mal de dos

Véritable maladie de civilisation qui atteint un nombre toujours croissant de personnes, le mal de dos correspond à plusieurs types de douleurs, chroniques ou aiguës, dont les origines et les localisations sont multiples et parfois difficiles à déterminer.

Dans cet ouvrage, le Dr Philippe Maslo répond à toutes les questions. Après avoir expliqué l'anatomie et les fonctions du dos, ainsi que les différentes affections (arthrose, hernie, lumbago, sciatique...), il passe en revue les diagnostics et les thérapeutiques — allopathie, chirurgie, médecines douces — adaptés à chaque cas, tout en soulignant, pour certains, le rôle des facteurs psychologiques. Acupuncteur, ostéopathe et médecin chargé des arts martiaux chinois au sein de la Fédération française de karaté, le Dr Maslo propose également des soins préventifs et des techniques corporelles à mettre soi-même en œuvre au quotidien.

santé
POUR TOUS

*Une collection pratique pour **comprendre, prévenir, soigner** chaque type d'affections.*

*Une collection moderne pour connaître la **réponse de toutes les médecines, allopathie et médecines douces.***

*Une collection de **référence** destinée au **grand public** comme aux professionnels de la santé.*

ISBN. N° 9961. 61. 026.1.

Prix : 149,94 DA