

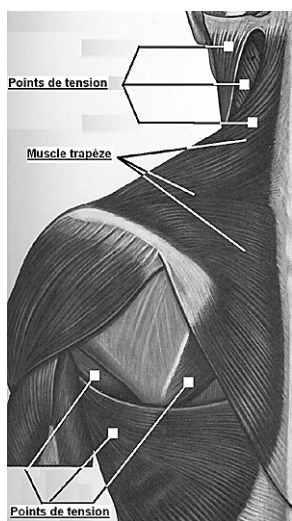


Par le  
**Dr Matthieu Caron**  
Chiropraticien



## Avez-vous un point dans le dos ? (entre les omoplates)

Dans notre société, de plus en plus de gens ont un travail assis. De longues heures dans ces positions entraînent une tension soutenue d'un groupe de muscles du haut du dos et du cou dont le plus grand est le trapèze. Il n'est pas étonnant qu'il y ait tant de gens qui souffrent de dorsalgie (= douleur au dos).



Les muscles constamment mis sous tension développent des zones endommagées par l'excès de travail que nous leur faisons faire. Les mauvaises postures (mauvais ajustement de l'écran, du bureau ...) jouent un rôle important dans ce problème et peuvent entraîner un mauvais fonctionnement des facettes articulaires vertébrales (= petits joints stabilisateurs entre les vertèbres) avec une douleur qui peut s'étendre jusqu'en avant « *dysfonction intervertébrale mineure* ». Bien entendu, il est important que votre professionnel de la santé ait éliminé les autres causes possibles de douleur à ces endroits comme tumeurs, pierre à la vésicule biliaire, anévrisme de l'aorte, crampes d'estomac, zona, etc.

Il existe plusieurs options de traitements : selon la gravité

- glace / chaleur
- exercices posturaux
- analgésiques / anti-inflammatoires (tylénol, advil, etc)
- traitements en chiropratique ou en physiothérapie
- infiltrations de cortisone (+ rarement, pour les cas résistants aux autres traitements)

Bien entendu, le maintien d'une bonne posture, de courtes pauses à intervalles réguliers et un entraînement adapté fait au moins 3 X par semaine aident à prévenir ces problèmes.

Dr. Matthieu Caron, chiropraticien, possède une bonne expérience ainsi que différentes techniques pour déterminer la cause et traiter efficacement les dorsalgies.

(Publicité)

**Dr Matthieu Caron, Chiropraticien**

**819 536-2626**

**1664, 5<sup>e</sup> Avenue**

(à côté du restaurant Les deux frères)

**Shawinigan-Sud**

- Urgences acceptées
- SAAQ, CSST, assurances privées

