

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

La colonne vertébrale expliquée

Est-ce qu'on vous a déjà dit que vous perdriez la tête si elle n'était pas fixée à votre corps? Eh bien, grâce à votre colonne vertébrale, elle est bien solide!

La colonne vertébrale soutient la tête et le tronc. Ce câble osseux vital, avec ses nombreuses composantes, s'appelle aussi la colonne dorsale.

Drs Dargis et Charest consacrent d'innombrables heures à sillonner cette autoroute, forte et souple à la fois, qui est pleine de virages, de détours et de sorties. Même la plus infime déviation peut entraîner des complications allant du syndrome du canal carpien aux céphalées, aux maux de dos, aux coliques du nourrisson et aux infections à l'oreille.

Pour tout savoir sur la colonne vertébrale (et aider les Drs Dargis et Charest à vous garder dans une santé optimale), prenez quelques minutes pour faire sa connaissance.

Bonjour, je m'appelle vertèbre

La colonne est en fait une chaîne de 24 os appelés vertèbres, qui repose sur un os appelé le sacrum – avec le coccyx à son extrémité. Les articulations font la jonction entre les vertèbres. Dans ces articulations se trouvent des « coussins » remplis de liquide et appelés disques intervertébraux.

La partie souple intérieure du disque intervertébral s'appelle le noyau gélatineux et est entourée par un anneau fibreux plus robuste.

La colonne vertébrale s'étend du crâne jusqu'au pelvis. En plus de nous tenir à la verticale, son rôle le plus important consiste à protéger la moelle épinière.

Types de vertèbres

Les vertèbres sont caractérisées en fonction de leur position, de leur forme et de leur fonction :

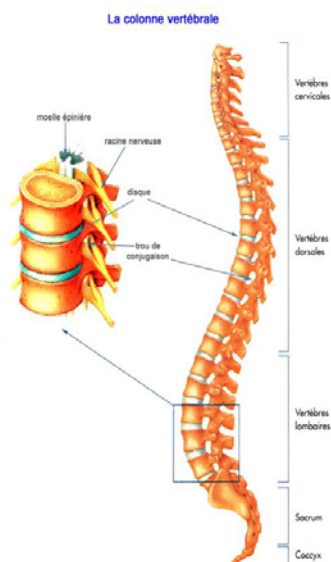
Cervicale – Les sept premières vertèbres, en partant du haut, sont dites cervicales (C1 à C7). Ces os légers assurent une amplitude maximale de mouvement et de souplesse.

Thoracique – Les 12 vertèbres de cette catégorie forment la partie centrale de la colonne vertébrale. Située dans la partie supérieure du dos, chacune des vertèbres thoraciques est jointe à une côte.

Lombaire – Situées dans la petite partie du dos, les cinq massives vertèbres lombaires sont de véritables bêtes de somme : elles portent le poids de la tête et du tronc.

Sacrum – Cette zone triangulaire est formée de cinq os soudés et est flanquée des os iliaques (bassin).

Coccyx – Le coccyx est formé de quatre vertèbres soudées.



Courbes devant

Drs Dargis et Charest expliquent que les incurvations latérales excessives de la colonne (scoliose) sont dysfonctionnelles, mais qu'une légère incurvation de l'avant vers l'arrière est essentielle à la santé vertébrale.

C'est sa structure unique qui procure à la colonne vertébrale toute sa force et sa souplesse. Elle améliore également l'équilibre et l'absorption des chocs en gardant le poids du tronc réparti uniformément sur les deux jambes.

Les trois courbures normales de la colonne vertébrale sont :

Lordose cervicale (cou) – Apex situé dans la partie avant ou antérieure du corps. On dit qu'une personne a un cou « militaire » lorsque cette courbure est inexistante. Si elle est inversée, la tête est portée vers l'avant.

Cyphose dorsale (haut du dos) – Apex situé dans la partie arrière ou postérieure du corps. Une cyphose excessive provoque une gibbosité (dos bossu).

Lordose lombaire (bas du dos) – Apex situé dans la partie antérieure du corps. De bons muscles abdominaux empêchent de développer une lordose excessive ou un dos creux.

Vue d'une vertèbre

Habituellement, la vertèbre est constituée d'un os portant extérieur appelé le *centre* qui est joint à une arche. Ensemble, ils protègent un orifice appelé *trou de conjugaison* dans lequel passe la moelle épinière.

Les ligaments et les muscles dorsaux stabilisent la colonne vertébrale et maintiennent l'équilibre.

Subluxations vertébrales

L'équilibre délicat de la colonne vertébrale peut donc être facilement perturbé.

bé. Un mouvement répétitif, un traumatisme, certains sports et le travail de bureau peuvent tous contribuer à altérer légèrement l'alignement de la colonne vertébrale. Lorsqu'il y a désalignement ou restriction du mouvement de la colonne vertébrale, une **subluxation vertébrale** se développe et peut entraîner une myriade de problèmes de santé, dont le syndrome du canal carpien, des maux de tête, des maux de dos, des coliques chez le nourrisson et une infection à l'oreille.

Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et efficace appelée **ajustement chiropratique**. Mais comment détectent-ils cette maladie en premier lieu?

Les chiropraticiens utilisent le sens du toucher (palpation) pour déterminer l'existence de subluxations vertébrales. Une restriction à l'amplitude des mouvements, un déséquilibre postural et une tension musculaire indiquent aussi la présence de subluxations vertébrales. Des examens orthopédiques et neurologiques aident également les chiropraticiens à déceler cette maladie.

Innervation

Imaginez une gare ferroviaire où plusieurs trains entrent et sortent sans cesse dans toutes les directions.

Votre moelle épinière ressemble exactement à une gare ferroviaire. Mais à la place des trains, ce sont des nerfs qui entrent dans la gare et en sortent à différents endroits : on appelle ce processus *l'innervation*. Ils entrent dans la moelle épinière en passant entre les vertèbres. Il se fait un va-et-vient constant entre la moelle épinière et l'ensemble des muscles, des organes et autres structures de l'organisme.

Chaque vertèbre a son propre ensemble de nerfs qui la pénètrent, en ressortent et l'entourent. Un dysfonctionnement ou une blessure à la vertèbre peut court-circuiter ce système de câblage complexe. Des travaux de recherche continus montrent que les subluxations vertébrales peuvent perturber la transmission nerveuse et les structures alimentées par ces nerfs.

Vertèbres aberrantes

Voici quelques-unes des anomalies vertébrales courantes :

Vertèbre supplémentaire ou manquante – Anomalie congénitale qui touche habituellement la colonne cervicale ou lombaire. Chez certaines personnes, les sections supérieures du sacrum ne sont pas soudées, ce qui produit des vertèbres additionnelles. Les vertèbres supplémentaires ou manquantes prédisposent les personnes à avoir des douleurs au dos et au cou.

Excroissance – Caractéristique de l'arthrose, les arêtes de la vertèbre produisent un os supplémentaire.

Vertèbres soudées – Dégénérescence extrême de la colonne vertébrale où les excroissances des vertèbres adjacentes se joignent les unes aux autres jusqu'à érosion du disque intervertébral. La fusion peut également être attribuable à une anomalie congénitale.

Côtes cervicales – Vertèbres qui se prolongent légèrement sur le côté, ressemblant à des côtes sous-développées. Ces vertèbres aberrantes sont présentes dès la naissance et sont associées à des douleurs au cou et aux épaules ainsi qu'au syndrome du canal carpien.

Spondylolisthésis – Déplacement d'un corps vertébral en avant du corps vertébral sous-jacent, le plus souvent la cinquième vertèbre lombaire qui se place en avant de la première vertèbre sacrée.

Disques herniés

Lorsqu'un disque est compromis et que la moelle au centre commence à se densifier, il se développe ce que l'on appelle un **disque hernié**. La douleur, qui peut être lancinante, peut irradier seulement la zone dans le dos qui est adjacente au disque. Mais souvent, la douleur irradie dans les membres, et même dans la tête.

On parle souvent de déplacement ou de glissement des disques herniés, mais ces termes ne sont pas appropriés parce que le disque comme tel ne bouge pas en général. C'est plutôt le matériel à l'intérieur du disque qui fuit.

La chiropratique est une technique non invasive qui offre aux patients atteints d'hernies discales une solution de rechange sûre à la chirurgie. Et avec un programme combiné d'exercices, de physiothérapie et d'ajustements chiropratiques, il est possible de réaligner les vertèbres et de prévenir les hernies, sans les dangers possibles de la chirurgie.

Comment se porte votre colonne vertébrale?

Souvenez-vous, même un léger désalignement de la colonne vertébrale peut déclencher des maladies chroniques.

Comment se porte votre colonne vertébrale? La meilleure façon de le savoir consiste à prendre rendez-vous avec votre chiropraticien pour subir un examen complet. Ne remettez pas votre santé à demain, téléphonez dès aujourd'hui!

