

Comment soulager et détendre les muscles du dos ?

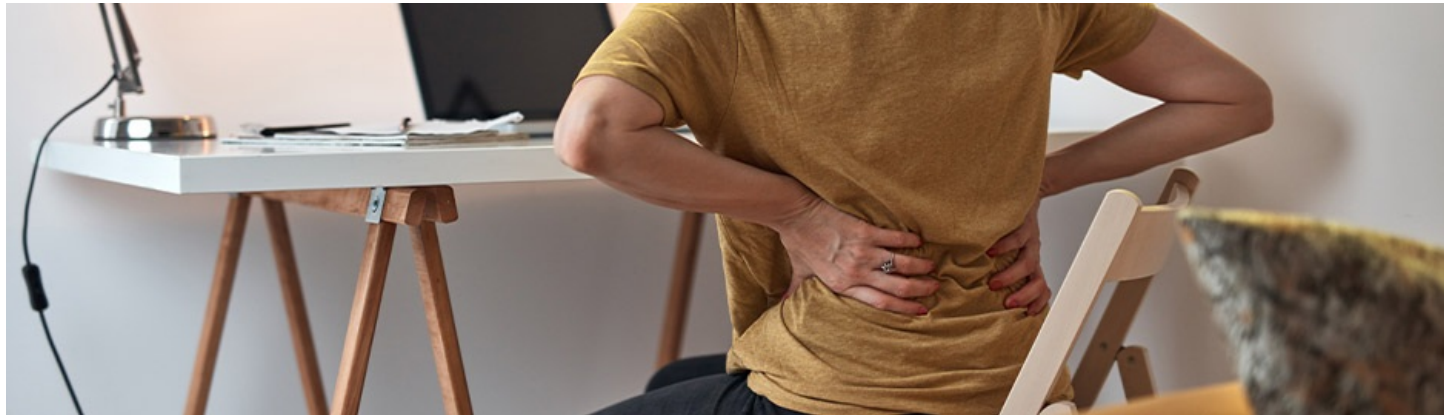
Publié le 07/05/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Ce n'est pas pour rien que certains parlent de « mal du siècle » quand il s'agit de qualifier le mal de dos... En effet, 80% de la population française souffrirait de lombalgies (ou lumbago) au moins une fois dans sa vie. Pratiquer un sport doux et prendre soin de son hygiène de vie peuvent déjà rendre la vie plus agréable. Retrouvez dans cet article nos conseils pour apprendre à soulager et à détendre les muscles de votre dos.

Comment identifier les douleurs musculaires dans le dos ?

Pendant ou après un effort, nous avons déjà tous ressenti une sensation d'inconfort voire de douleur, au niveau des muscles du dos. Mais tous les maux de dos ne se valent pas. L'intensité peut être variable d'une personne à l'autre et la gravité également. Parmi les sensations de douleurs musculaires dorsales, les plus courantes sont :

- **La fatigue musculaire**, qui intervient après un effort physique intense ou prolongé. Vous ressentez une lourdeur associée à une diminution des forces. Le mal de dos est diffus et plutôt de faible intensité.
- **La courbature** est ressentie suite à un effort physique inhabituel ou intense. Les muscles sont douloureux et raides. Les courbatures apparaissent généralement 24 à 48 heures après la séance et très largement dans le cadre d'une reprise du sport.
- **La crampe** est une contraction soudaine et involontaire d'un ou de plusieurs muscles. La douleur est violente et survient brusquement sans prévenir. Le muscle est dur comme de la pierre au toucher pendant quelques secondes avant de se relâcher.
- **La contracture** est une tension prolongée et involontaire. Le muscle est raide, l'amplitude des mouvements est diminuée et la douleur constante. La contracture du dos est souvent liée au stress, à une mauvaise posture ou à une fatigue intense. Heureusement, il existe des [solutions naturelles pour apaiser les contractures musculaires](#).
- **Le claquage** est une élongation ou une rupture partielle des fibres musculaires. Il se produit principalement lors d'un mouvement brusque : on ressent une douleur soudaine associée parfois à un bruit de claquement. Le muscle devient difficile à mobiliser.
- **La déchirure musculaire** est une blessure grave où les fibres musculaires sont endommagées. La douleur est aiguë, le muscle est gonflé et affaiblit. Il peut même présenter une ecchymose.

Le mal de dos musculaire est fréquemment déclenché par un effort inhabituel, ce que l'on appelle communément « faux mouvement ». Pourtant, si la contrainte mécanique est l'agent déclencheur, elle n'est pas la cause de l'inconfort. Généralement, la sensation de douleur est la conséquence de l'accumulation, au fil des ans, de tensions et de contractures chroniques installées dans les ligaments et muscles dorsaux.

Le dos peut être tendu pour plusieurs raisons : le stress, la fatigue, une mauvaise position, une tension musculaire accrue, une activité sportive inappropriée ou des mouvements trop répétitifs. Quand les douleurs ne sont pas prises en charge, elles peuvent générer une lombalgie. D'où l'importance de prévenir plutôt que guérir en étant plus attentif au bien-être et au confort de votre dos. En cas d'inconfort naissant, prenez les choses en main rapidement pour ne pas que la situation empire.

Muscles du dos : comment réduire les douleurs et inconforts ?

Pour réduire les douleurs et les inconforts des muscles dorsaux, il est possible d'agir à deux niveaux : en renforçant d'abord vos muscles afin d'augmenter leur résistance, puis en adoptant des réflexes simples à visée protectrice.

Muscler son dos pour le rendre plus résistant

Un muscle du dos qui fait souffrir est souvent le signe d'un muscle à qui l'on demande un effort trop intense. Lorsque cet effort dépasse largement la limite, une blessure peut survenir. Si le risque zéro n'existe pas, vous pouvez tout de même prendre certaines précautions.

- **Préparez vos muscles du dos à l'effort** : avant chaque séance, il est indispensable de préparer les muscles dorsaux avec des échauffements ciblés et des étirements. Étirez le haut du dos en maintenant la contraction des omoplates pendant 5 à 10 secondes et recommencez plusieurs fois de suite.
- **Augmentez la résistance de vos muscles dorsaux** en les musclant davantage : un peu de Pilates et/ou des exercices de gainage permettent de renforcer les muscles profonds, ceux qui maintiennent la colonne vertébrale. [La natation est aussi un excellent sport](#) pour muscler le dos : brasse, crawl, papillon... à vous de choisir.
- **Étirez votre dos en fin de séance** pour améliorer sa souplesse, réduire la tension musculaire et favoriser la circulation sanguine. Un geste qui doit devenir un réflexe, idéal également pour prévenir la blessure, améliorer la posture et soulager l'inconfort dorsal.
- **Faites un peu de kiné** : après quelques séances en cabinet, le kinésithérapeute peut vous apprendre quelques exercices faciles à reproduire à la maison pour faciliter la flexibilité de votre dos et renforcer votre tonus musculaire. En parallèle, des massages peuvent participer à relâcher les tensions musculaires.

Conseils au quotidien pour aider à lutter contre les douleurs musculaires au dos

Pour prévenir les maux de dos, la meilleure stratégie consiste à supprimer de votre quotidien, tout ce qui est susceptible de générer des tensions musculaires.

- **Diminuez le stress**. Prenez du temps pour vous. Marchez dans la nature. Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation. Cherchez la méthode qui vous convient pour vous détendre. [Le stress chronique](#) peut avoir impact sur votre bien-être général.
- **Adaptez votre posture au travail**. Utilisez une chaise ergonomique avec un soutien lombaire. Mettez votre ordinateur à bonne distance, environ 50 à 60 centimètres de vos yeux, le haut de l'écran sur votre ligne d'horizon. Maintenir une bonne posture est essentiel pour éviter les troubles musculosquelettiques. Prenez des pauses régulières et effectuez quelques étirements pour solliciter les muscles de votre corps.
- **Si vous portez des lunettes progressives**, utilisez une deuxième paire spécifiquement adaptée à votre distance de travail pour soulager vos cervicales. La médecine du travail est là pour vous aider à adapter votre poste de travail.
- **Utilisez la thermothérapie** : chaleur et froid peuvent permettre de soulager temporairement les muscles du dos en cas d'inconfort. Les compresses chaudes stimulent la circulation sanguine et détendent les muscles, tandis que les compresses froides diminuent l'inflammation et les gonflements.

En adoptant ces pratiques, vous pouvez non seulement réduire les douleurs dorsales existantes, mais aussi prévenir de futures douleurs musculaires du dos.

Comment limiter les douleurs dorsales avec un mode de vie sain ?

Douleurs ponctuelles et douleurs chroniques

Quand le mal de dos est ponctuel, il est généralement de courte durée et souvent lié à un événement bien identifiable : un effort physique spécifique ou une blessure. À l'inverse, le mal de dos chronique se manifeste par une douleur persistante sur une longue durée, généralement plusieurs mois, ce qui impacte significativement la qualité de vie. Les personnes sédentaires ou soumises à un gros stress sont plus largement concernées.

Si vous avez mal aux lombaires ou aux cervicales, il est impératif de consulter un professionnel de santé. L'objectif est de ne pas laisser la douleur s'installer pour préserver votre qualité de vie.

Adapter son hygiène de vie

Pour gérer efficacement les inconforts musculaires dorsaux, peu importe l'origine et la fréquence, adapter son hygiène de vie est fondamental. C'est même la première habitude à mettre en place pour préserver la bonne santé de ses muscles.

- **Gestion du poids**. L'excès pondéral exerce une pression supplémentaire sur la colonne vertébrale et les muscles du dos, augmentant ainsi le risque de douleurs.
- **Alimentation équilibrée**. Les aliments tels que les fruits, les légumes, les graines entières, et les acides gras [oméga-3](#) aident en cas d'inflammation des muscles. Ils participent d'autre part, à une alimentation saine et équilibrée.
- **Activité physique régulière**. « Le bon traitement c'est le mouvement », prévient l'Assurance Maladie. [Intégrer le sport à son hygiène de vie](#) renforce les muscles, stabilise la colonne et améliore la souplesse du corps. L'activité physique aide à prévenir et à soulager une multitude d'inconforts physiques et psychiques. Les activités douces comme la marche, la natation ou le yoga sont particulièrement bénéfiques.
- **Micronutrition**. Certaines plantes et micronutriments peuvent aider à apaiser les inconforts. Le complément alimentaire [Décontractant Musculaire](#) du Laboratoire Lescuyer est une innovation spécifiquement formulée pour la prise en charge des inconforts musculaires ponctuels liés à un effort physique intense, une contracture ou à des tensions. En cas d'inconforts persistants, vous pouvez utiliser [Chronicalm](#), seul ou en association avec Décontractant musculaire. Chronicalm du Laboratoire Lescuyer est un complément alimentaire formulé à base de PEA (palmitoyléthanolamide), de [vitamine D3](#) et d'extrait de curcuma pour ses effets apaisants. Le PEA est une molécule naturellement synthétisée par l'organisme en réponse aux blessures ou aux agressions extérieures.



Décontractant musculaire

100% of 100

(2)

Synergie unique de gingembre fermenté, vitamines et minéraux.

[Je découvre](#)

En intégrant ces pratiques dans votre vie quotidienne, vous pouvez non seulement atténuer vos maux de dos actuels, mais aussi contribuer à votre bien-être dorsal sur le long terme.

SOURCES

- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>
- <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/mal-de-dos-lombalgie/qui-est-touche-par-la-lombalgie-lomboradiculalgie>
- Intérêt de la prescription écrite des modalités d'utilisation de la thermothérapie en cas de lombalgie aiguë du docteur Fabienne ROGER BORDACHA : http://docnum.univ.lorraine.fr/public/BUMED_T_2014_ROGER_BORDACHAR_FABIENNE.pdf

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTÉRESSER



1. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Le cannabidiol, un allié naturel pour les zones sensibles (articulations, muscles)

13/09/2023
2 minutes de lecture

Découvrez l'intérêt du CBD pour vos muscles et articulations.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages

25/10/2017
3 minutes de lecture

Les massages sont souvent appréciés pour leur propriété relaxante mais ils peuvent également avoir une action plus ciblée sur les gênes articulaires. Découvrez nos conseils pour masser vos articulations.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires

30/01/2022
2 minutes de lecture

Quel que soit l'âge, on peut être confronté à des gênes articulaires. Découvrez des solutions naturelles !

[Lire la suite](#)