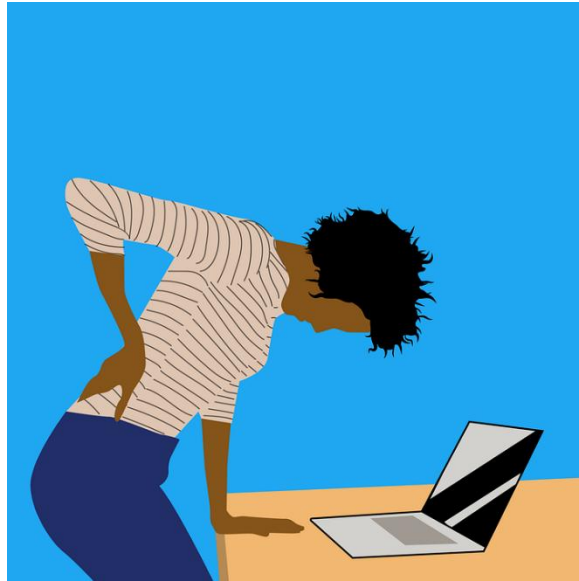


LUMBAGO, Douleurs lombaires ...



Un **lumbago sévère** peut être très douloureux et limiter les mouvements. Si tu cherches des alternatives aux traitements classiques (anti-inflammatoires et repos modéré), voici plusieurs options naturelles et complémentaires :

- ◆ **Approches manuelles et corporelles**

- ✓ **Ostéopathie ou chiropraxie**

- Une séance peut aider à relâcher les tensions musculaires et réaligner la colonne.
- À privilégier après la phase aiguë (48h-72h après la crise).

- **Lombostat (ceinture lombaire) :**

Voir avec le thérapeute s'il est utile de porter une ceinture lombaire et dans quelles conditions. L'expérience montre que ça reste différent pour chacun :

*La porter continuellement ou de temps en temps.
La porter systématiquement pour un effort particulier.*

Il est indispensable de rester attentif à ses sensations et d'adapter.



- Quelle position choisir ?

En parler avec le thérapeute :

Toujours rechercher la non-douleur ! Privilégier la mobilité, certaines douleurs disparaissent plus facilement lors de la marche par exemple. Éviter les positions assises prolongées surtout avachi dans un canapé.

✓ thérapeutique

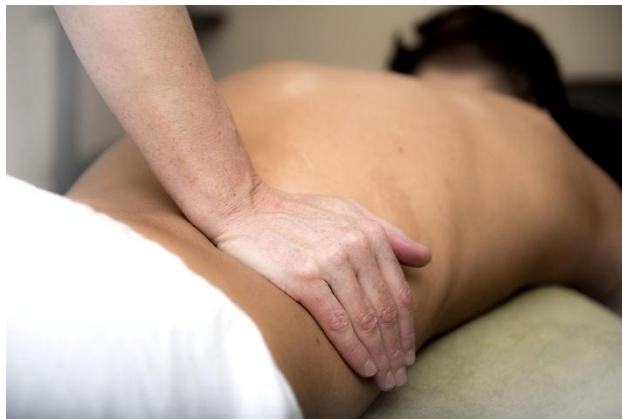
- Un massage doux (éviter les manipulations trop fortes en phase aiguë).
- Utiliser des huiles anti-inflammatoires (arnica, millepertuis, gaulthérie).

✓ Méthode McKenzie (auto-rééducation)

- Exercices spécifiques pour soulager une douleur due à un **disque pincé**.
- Souvent utilisée en kiné pour les douleurs lombaires.

✓ Étirements doux et yoga thérapeutique

- Position du **chat-vache**, du **sphinx**, ou **genoux à la poitrine** pour détendre la zone.
- Respirations profondes pour aider à relâcher les muscles contractés.



◆ Approches naturelles et remèdes maison

✓ Compresses chaudes ou froides

- **Glace** (15 min, 3 fois/jour) les premières 48h si douleur inflammatoire intense.
- **Chaleur** (bouillotte, cataplasme d'argile) après 2 jours pour détendre les muscles.

✓ Phytothérapie & huiles essentielles

- 🌿 **Harpagophytum** (anti-inflammatoire naturel en gélules ou infusion).
- 🌿 **Curcuma + poivre noir** pour un effet anti-douleur progressif.
- 🌿 **Gaulthérie couchée** (HE en massage diluée dans une huile végétale).

✓ Magnésium & micronutrition

- Un bon niveau de **magnésium** aide à éviter les spasmes musculaires.
 - Complémenter avec **vitamine D** si douleurs chroniques.
-

◆ **Techniques énergétiques et alternatives**

✓ **Acupuncture**

- Efficace pour relâcher les tensions profondes et réduire la douleur.

✓ **Réflexologie plantaire**

- Certaines zones des pieds sont liées aux lombaires. Une séance peut aider à détendre la zone.

✓ **Taping kinésiologique (bandes adhésives)**

- Soulage la pression musculaire et améliore la circulation sanguine.

✓ **Hypnose & relaxation**

- Peut aider si la douleur est amplifiée par le stress et la tension nerveuse.
-



👉 **Si la douleur persiste plus de 2 semaines ou s'aggrave (sciatique, perte de force, troubles urinaires), il faut consulter un professionnel.**