

Les nouvelles techniques pour soulager notre mal de dos

Jean-Pierre Norquet

<http://jpn.alternatifs.eu>

0498/628.150

Le mal de dos est réputé être le mal du siècle ; tout le monde semble en souffrir à des degrés divers. Les plus touchés d'entre nous souffrent tellement que leur vie est calvaire. Sciatique, lumbago, torticolis, maux de tête, font partie de ces maux réputés tenaces. Pourtant les approches ne manquent pas. Les thérapeutes manuels classiques proposent de renforcer la colonne vertébrale par des exercices de musculation. Les thérapeutes manuels alternatifs, les masseurs esthéticiens et les masseurs indépendants offrent des massages relaxants ou tonifiants. Les ostéopathes structurels et les chiropracteurs manipulent les vertèbres au-delà du jeu articulaire habituel. Les ostéopathes viscéraux massent le ventre pour libérer les tensions du dos. Les ostéopathes cranio-sacrés suggèrent que les maux de dos sont liés à des perturbations du mouvement respiratoire primaire et de la circulation du liquide céphalo-rachidien. Enfin, les psychosomaticiens associent les troubles du dos à toutes sortes de causes émotionnelles. Toutes ces pratiques peuvent rendre à la personne un peu de vie et d'énergie mais ne soulagent pas toujours durablement. Après plusieurs mois, parfois quelques semaines, il est fréquent que les maux reviennent et que la personne retourne consulter. Il semble parfois n'y avoir pas de limite à cette nécessité de consulter, comme si le traitement devait durer à vie. Fort heureusement, de nouvelles techniques voient le jour pour soulager le mal de dos, comme la microkinésithérapie et la correction de l'atlas. Nous verrons comment les aborder, ce qu'on peut en attendre, comment les associer, et en fin de compte, comment progresser vers l'autonomie. J'aborde le sujet selon mon histoire personnelle, en développant les éléments permettant de cerner les bénéfices de chaque technique.

Grand, accidenté, désespéré

Adolescent, j'ai grandi rapidement, passant en quelques années d'une taille moyenne à une très grande taille. Depuis lors, aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu, si pas mal de dos, au moins une légère gêne ou un simple inconfort. Si au début, l'idée de consulter un thérapeute du dos ne m'effleurait même pas l'esprit, les choses se sont gâtées lors de mon premier accident de voiture.

Après avoir frappé de plein fouet l'un de ces gros réverbères qui longent les voies rapides, je me suis extrait de la voiture sinistrée avec une entorse de la cheville et une élongation de la nuque. Deux séances d'ostéopathie suffirent à régler mes problèmes de cheville et de nuque, et je me dis que j'ai eu de la chance de m'en sortir à si bon compte.

Hélas, trois ans plus tard, un deuxième accident de voiture vint aggraver la situation de manière dramatique. Ayant perdu sur l'autoroute le contrôle de ma voiture, je fis un tête à queue dans le rail de sécurité, après quoi un camion de trente tonnes lancé à pleine vitesse vint me percuter de côté. Je n'ai pas perdu connaissance, mais je fus fort secoué. Je me suis extrait de la voiture par la fenêtre, traversant les voies d'autoroute pour me réfugier derrière le rail de sécurité, et j'ai attendu l'ambulance. A l'hôpital, les radiographies ne montraient rien de cassé, mais je sentais que quelque chose avait bougé dans ma nuque et dans le reste de mon dos. De retour à la maison, je suis resté allongé pendant plusieurs mois, souffrant du dos en permanence.

Après ma convalescence, je suis retourné au travail : mes problèmes de dos sont allés crescendo. Si je bougeais la tête, je ressentais des douleurs dans la nuque. Si je me tournais, les nerfs du thorax se coinçaient entre les hautes vertèbres dorsales, provoquant des élancements douloureux dans la poitrine. Je sentais en permanence une gêne au milieu du dos. Et je sentais des douleurs répétées se propager dans les mains, les jambes et dans le bas du dos, tandis que les migraines se multipliaient. Au long des mois, ma vue a baissé de plusieurs dioptries, rendant mes lunettes obsolètes. Ma forme physique, pourtant entretenue, baissait de plus en plus : la plupart du temps, je me sentais épuisé. Tous ces problèmes – que seul mon assureur s'évertuait à nier pour ne plus devoir rembourser mes soins – n'ont fait qu'empirer avec le temps.

L'augmentation et la propagation de la douleur durèrent plusieurs années, et ne trouvèrent nul soulagement durable dans les thérapies classiques. Les médicaments anti-douleur et anti-inflammatoires n'agissaient plus après une heure ou deux. La kinésithérapie rééducative de musculation du dos me fatiguait sans pour autant me soulager. Même l'ostéopathie – pourtant pratiquée par toutes sortes d'ostéopathes, recommandés par des

médecins et thérapeutes spécialisés – n'agissait que quelques jours ou quelques semaines. Au total, j'ai dépensé plus de 10.000 euros en soins divers, dont plus de 200 séances de kinésithérapie et plus de 100 séances d'ostéopathie. Le tout sans résultat tangible : j'étais incapable de porter une bouteille d'eau sans douleur.

La correction de l'atlas

A force de douleurs physiques, mon psychisme a commencé à souffrir également. Pendant une période de fatigue extrême (forme particulière de « burn-out »), je découvre dans le magazine belge Bio-Info (n°71) un article décrivant la correction de l'atlas par la méthode « atlasprofilax ». L'auteur de l'article, qui a essayé la méthode, présente la technique très positivement : bienfaits oculaires, meilleure rotation de la nuque, sensation corporelle de liberté, etc. L'article précise que la technique coûte 180 euros, pour 1 visite de correction + 1 visite de contrôle, et qu'une correction de l'atlas est valable à vie. Je me renseigne par ailleurs pour recouper l'information. Des connaissances ayant pratiqué la méthode me confirment les dires de l'article. Sur Internet, je trouve trois types de témoignages :

- des témoignages laconiques négatifs, ne précisant notamment par la technique utilisée ni le praticien consulté ; il n'est pas exclu que certains de ces témoignages aient été laissés par des praticiens concurrents ;
- de nombreux témoignages positifs et enthousiastes, avec moult détails sur le déroulement de la séance (détails concordants entre les divers témoignages tous sites confondus) ; certains des témoignages n'hésitent pas à critiquer « le système » sous toutes ses formes (establishment médical, politique des partis, logique du profit capitaliste) et à nous encourager d'essayer « autre chose, pour notre propre bien » ;
- des témoignages manifestement laissés par des praticiens de la technique, suggérant de « se faire un avis », de consulter son praticien habituel pour lui demander conseil, de se méfier des imitations, et de visiter le site officiel www.atlasprofilax.ch pour plus d'informations.

Plusieurs commentaires, de divers types, affirment qu'il faut signer une « décharge de responsabilité » au début de la première séance. Ma première réaction est d'avoir peur : peur qu'il m'arrive quelque chose de grave et d'irréversible à la nuque, comme la paralysie quadriplégique. Peur de perdre 180 euros pour un résultat insignifiant. Peur de perdre une forme de contrôle.

J'en parle avec une amie internautes tenant un forum de posturologie, se plaignant également du dos et cherchant pour elle-même une méthode qui la soulagerait. Intéressée par la correction de l'atlas, elle décide de s'y rendre et de m'en faire un compte-rendu. Quelques jours plus tard, elle en revient avec une impression positive, d'autant plus qu'elle a tout comme moi essayé sans succès de très nombreuses autres méthodes. Confiant en son jugement, je décide de m'en rendre compte par moi-même ; après tout, le meilleur moyen de savoir si cette technique est efficace, c'est encore d'y aller. Je me prépare à m'endeuiller de mes 180 euros, et je décide d'y aller avec honnêteté et détermination.

Très stressé pendant le trajet (en train), je me détends à la rencontre de la praticienne. Son énergie est telle qu'instantanément je me sens en confiance. Elle me propose de commencer par regarder la vidéo du site web officiel. Comme je l'ai déjà vue plusieurs fois sur le site, je décline sa proposition et entre dans le cabinet. Elle m'explique en détails la structure de la nuque et les inconvénients d'avoir un atlas déplacé : pincement d'une des artères, mauvaise irrigation d'une partie du cerveau, blocage partiel de la circulation du liquide céphalo-rachidien. Elle me décrit également les conséquences, qui sont souvent les signes d'un atlas déplacé : problèmes de vue, migraines, maux de nuque, maux de dos, scoliose, jambe plus courte que l'autre, etc. Elle me pose des questions sur ma santé, qu'elle note dans les cases d'un formulaire imprimé. Elle m'explique qu'après la correction de l'atlas, j'ai de fortes chances de refaire « pour la dernière fois, une maladie déjà faite par le passé de manière répétée ». L'article du magazine, les connaissances que j'ai interrogées, et plusieurs témoignages d'Internet, parlaient d'avoir fait une telle maladie (sinusite, rhume, bronchite) dans les semaines suivant la correction de l'atlas. Elle me demande de cocher une case « J'ai été prévenu des désagréments potentiels suite à la correction » et de signer. Je m'attendais à une « décharge de responsabilité » plus explicite, d'après les témoignages. Surpris positivement, je m'empresse de signer et d'entamer la correction.

Pour commencer, la praticienne me fait allonger sur une table, sur le ventre, front posé sur les mains jointes. Elle plie mes jambes, me fait tourner la tête à gauche, à droite, et retour du front sur les mains. Il semble que mes jambes plient différemment, ce qui est selon elle un signe de déplacement de l'atlas. La rotation de ma

tête n'est pas la même à gauche qu'à droite ; je ressens souvent cela lorsque je reçois un massage et que je me trouve couché sur le ventre. Elle me fait asseoir sur un tabouret ergonomique et attrape dans mon dos un appareil caché dans une mallette. L'appareil est constitué d'une pointe en caoutchouc montée sur un manche allongé prolongé d'un câble électrique. L'appareil mis en marche, la pointe en caoutchouc se met à vibrer. La praticienne m'attrape la tête sous son aisselle, et place la pointe de l'appareil à la base de mon crâne, sur le côté gauche. Après quelques dizaines de secondes, sans aucune douleur, elle déplace l'appareil du côté droit. Je ressens une légère douleur, naissant progressivement, sans que je puisse réellement dire que ça fasse mal ; je parlerais plutôt d'une sensibilité désagréable. La praticienne repasse alors la pointe du côté gauche, ce qui ne fait toujours pas mal. Après en tout une petite minute, la praticienne éteint son appareil : la séance de correction est finie. « Déjà ?! m'écrié-je en mon for intérieur. Pour 180 euros, je trouve ça un peu court. » La praticienne me demande si je ressens quelque chose, en particulier au niveau visuel. Ayant la nuque encore endolorie par les vibrations, je peux difficilement répondre. Visuellement, j'ai l'impression de mieux percevoir les contrastes, sans pouvoir toutefois l'affirmer. La rotation de ma nuque semble équilibrée et amplifiée, mais là aussi sans certitude. Je prends alors congé et retourne au train.

Sur le chemin de retour vers la gare, j'éprouve une sensation étrange : j'ai l'impression d'un changement profond, sans pouvoir véritablement dire quoi. Je me sens léger, et ma démarche me semble plus fluide. Je me demande si je n'essaie pas de me convaincre que j'ai dépensé cet argent autrement qu'en vain. Néanmoins, les pensées de mon esprit s'estompent, et je me sens comme porté par une vague légère. Dans le train, je m'endors, ce que je n'ai jamais fait de ma vie ; il m'est habituellement impossible de m'endormir assis. Le sommeil est profond et n'est interrompu que par l'annonce du train à l'arrivée en gare où je descends. A mon réveil, je sens comme une protection m'envelopper, comme si tout était pour le mieux, et que je pouvais me laisser aller, en toute confiance. De retour à la maison, je me couche dans mon lit et m'endors comme une souche.

A mon réveil, il est très tard dans la soirée. Je me sens un peu comateux mais plein d'entrain. Moi qui était fatigué à l'extrême, j'ai de nouveau la sensation d'une énergie profonde. Je m'installe à l'ordinateur, et ô surprise, je n'ai plus mal au dos ! N'osant y croire, je reste assis sans m'interrompre : le mal de dos va-t-il revenir, comme c'est le cas habituellement ? Après un nombre d'heures inhabituel, sans pause, je sens mon dos solide et non douloureux. Émerveillé, je reste ainsi devant l'ordinateur jusque 3 heures du matin ; alors que je peinais les autres jours à rester éveillé au-delà de 21h-22h, me voici encore éveillé, sans aucune envie d'aller me coucher. Le lendemain, c'est la même chose : pas mal au dos malgré l'ordinateur, pas fatigué, plein d'énergie, et pas envie d'aller dormir avant les petites heures. Cette énergie perdue pendant une petite semaine, après quoi je tombe fortement malade d'une angine avec sinusite ; une maladie que je faisais souvent étant enfant. Au moins, on m'avait prévenu, et cela me fait sourire. Je trouve plutôt rassurant que les choses se passent comme prévues, même si je suis malade. La maladie dure une semaine, après quoi je me sens très bien ; je n'ai toujours pas mal au dos, et je retrouve mon énergie.

Pendant les semaines suivantes, mon dos craque un peu de partout, sans vraiment être douloureux. Je sens des tensions de tous les côtés, ce dont m'avait prévenu la praticienne : mon dos se réadapte à être droit, après des dizaines d'années de déséquilibre. Les tensions, légères, durent ainsi durant 6 mois environ, en s'estompant progressivement. Ma tête pivote mieux. Mes jambes sont devenues souples.

Retour à la normale

Suite à un accident de spéléologie, une vertèbre du bas du cou se bloque douloureusement. Je fais ainsi appel – pour la dernière fois – à mes deux ostéopathes favoris ; le « structurel » qui « craque », et juste après le « viscéral » qui « masse le ventre pour détendre le dos ». Ce fut pour moi une façon de leur dire au revoir, tout en profitant une dernière fois de leur science pour me remettre en place.

Pour retrouver mon énergie, qui s'est estompée lors du blocage de vertèbre, je consulte une praticienne en Touch for Health : 42 tests musculaires, rondement menés, et en sortant une énergie phénoménale.

Très anxieux de nature, surtout sur les questions d'écologie, je teste également la méthode « One Brain » : en une séance, toute mon anxiété disparaît. « Oui, me dis-je, la nature est dans un état catastrophique, mais rien ne sert de déprimer ; il convient au contraire de faire ce qu'il faut pour que cela change. » C'est ainsi que je décide d'organiser diverses conférences sur le thème de l'écologie et du changement social.

Après la correction de l'atlas, j'ai développé un sens aigu de l'intuition. C'est ainsi que j'ai découvert les méthodes de Touch for Health et de One Brain – deux méthodes basées sur la kinésiologie. J'ai trouvé ces

méthodes si formidables, que je décidai de m'y former professionnellement – et de donner une nouvelle direction à ma carrière.

L'analogie entre direction de vie et direction de la tête posée sur l'atlas n'est pas anodine. Toutes les personnes de ma connaissance qui ont essayé la correction de l'atlas me disent la même chose : nous avons la sensation d'être remis en phase avec notre axe de vie, cette mission essentielle qui est la nôtre et pour laquelle nous sommes biologiquement programmés. Tout devient plus facile, et nous nous sentons en pleine harmonie avec nous-mêmes, dans ce que nous faisons, avec une très grande envie d'entreprendre et de changer sa vie.

Après mes formations en kinésiologie – Touch for Health et One Brain – ma nouvelle carrière n'a cessé de se développer. Bouclant la boucle, je recommande la correction de l'atlas à nombre de mes clients qui se plaignent du mal de dos. Je la recommande également à mes amis, à ma famille, à mes connaissances. Je la considère presque comme un préalable. J'observe aussi que les progrès sont plus rapides chez les personnes atlasprofilées. Enfin, j'utilise la kinésiologie pour préparer les personnes à la fois désireuses et réticentes de se faire corriger l'atlas, d'aborder en douceur cette correction. En effet, j'observe que pour aborder cette technique, il est nécessaire d'être prêt.

Je recommande également pour des douleurs aux causes non mécaniques, la microkinésithérapie. Méthode cousine de la kinésiologie, la microkinésithérapie permet de résoudre certaines douleurs, dans le dos ou ailleurs. Elle est un excellent complément à la kinésiologie et à la correction de l'atlas.

Références

Jack Carleton et al., *Resolution of Cervical Complications Secondary to Motor Vehicle Accidents by the Application of Stereotactic Cervical Alignment (SCALE) Methods*, Journal of Whiplash and Related Disorders, Vol. 5(1), 2006.

Carine Anselme, *AtlasPROfilax: méthode de correction de l'atlas*, BioInfo Magazine, n°71, Juillet-août 2007, http://www.bio-info.be/pages/pdf_telechargeable/BIOinfo_71.pdf

Olivier Calloens, *Comment libérer les tensions de notre corps par la microkinésithérapie*, Nouvelles Alternatives, Février 2008, <http://www.nouvelles-alternatives.be/microkinesitherapie>

René-Claudius Schümperli, *The Natural Non-Medical Method for a Healthy Body and Mind*, vidéo, 2007.

Sites web

UPC Spine web site : <http://www.upcspine.com/>

Atlas Orthogonal web site : <http://www.atlasorthogonality.com/>

AtlasPROfilax web site : <http://www.atlasprofilax.ch/>

Comparatif de techniques

Sports et exercices

Préférer les sports et exercices doux :

- natation, de préférence en « dos crawlé »
- marche, promenade, randonnée
- vélo, de préférence sur terrain plat
- tai-chi, pratiqué avec un professeur compétent

Hygiène du dos

(s'apprend notamment dans diverses « écoles du dos »)

- plier les genoux pour soulever une charge lourde. NB : le Touch for Health (voir ci-dessous) permet d'augmenter la force des genoux (renforcement instantané du quadriceps)
- pour sortir de voiture, pivoter pour sortir les jambes et ensuite se lever (inversement pour y entrer)
- devant la télévision adopter une position assise correcte et confortable
- au bureau idem + éviter les chaises à roulettes, assises pivotantes et dossiers basculants (qui obligent le dos à être contracté en permanence)

De manière générale, bouger de temps en temps, pratiquer des mouvements des yeux (liés aux muscles de la nuque), respirer quelques fois pour détendre le corps

Kinésithérapie

- rééducation : renforcement des muscles du maintien (exercices de musculation)
- chaînes musculaires : méthodes Struyff, Mézières, ... (étirements et massages)
- massages thérapeutiques : la formation des kinésithérapeutes au massage est – hélas – limitée
- ! kinésithérapeute spécialisé en ostéopathie (4 + 2 ans) ≠ ostéopathe « D.O. » (4 + 5 ans) !

Touch for Health

Première modalité de kinésiologie ouverte au grand public (1972 USA) :

- inspirée de la chiropraxie californienne et de l'énergétique chinoise
- 14 tests musculaires (ou 42) pour mesurer les blocages d'énergie
- corrections énergétiques : massages, touchers légers, balayage des méridiens
- 1 séance d'environ 15 minutes pour énergiser le corps (tonus musculaire)

One Brain

Supprimer le stress à la source

- relation entre l'émotion et la localisation des douleurs
- 1 à 3 séances pour supprimer les causes du stress
- la détente psychologique induit une détente physique (idem psychothérapie)

Massage

Massages de relaxation à l'huile

- massage sensitif belge, massage holistique®, massage californien/suédois/indien, etc.
- l'ajout d'huiles essentielles par test musculaire permet d'augmenter l'effet du massage
- éviter les centres spécialisés (massages à la chaîne) ; préférer les masseurs indépendants

NB : le massage thaïlandais est un massage sans huile, pratiqué sans huile, sur les vêtements

Ostéopathie

Nombreuses approches :

- manipulation des vertèbres (bruit de « craquement » caractéristique) ≈ chiropracteur
- viscéral : massage du ventre pour rendre la mobilité aux vertèbres (étonnant)
- crânien : mouvements subtils visant à « restaurer le mouvement respiratoire primaire »

- intégration d'autres approches : posturologie, kinésiologie appliquée, homéopathie, phytothérapie, etc.
- Le problème de l'ostéopathie, toutes approches confondues, c'est que le soulagement est temporaire : de quelques semaines à quelques mois, dans la plupart des cas.

Microkinésithérapie

- méthode récente (fin du XXè) développée par Grosjean et Benini
- spécialisation pour médecins et kinésithérapeutes
- micropalpations pour détecter les traumas à l'origine des tensions musculaires
- restauration des mécanismes d'autoguérison par réinformation cellulaire
- 2 séances à 1 mois d'intervalle, puis 1 séance 6 mois après

Correction de l'atlas

- migraines, torticolis, scoliose, bassin de travers, jambe plus courte que l'autre
- ajustement de la première vertèbre cervicale, portant le crâne (« atlas »)
- réalignement de l'ensemble des vertèbres inférieures, réadaptation générale
- écoles : Atlasprofilax, UPC Spine, Atlas Orthogonality

Autres

- anneaux de Reich : antigymnastique, libération des cuirasses (MLC)
- « fasciathérapie » : analyse bioénergétique (bioénergie), intégration posturale
- énergétique : reiki, Quantum Touch Healing
- réflexologie plantaire
- bioalignement

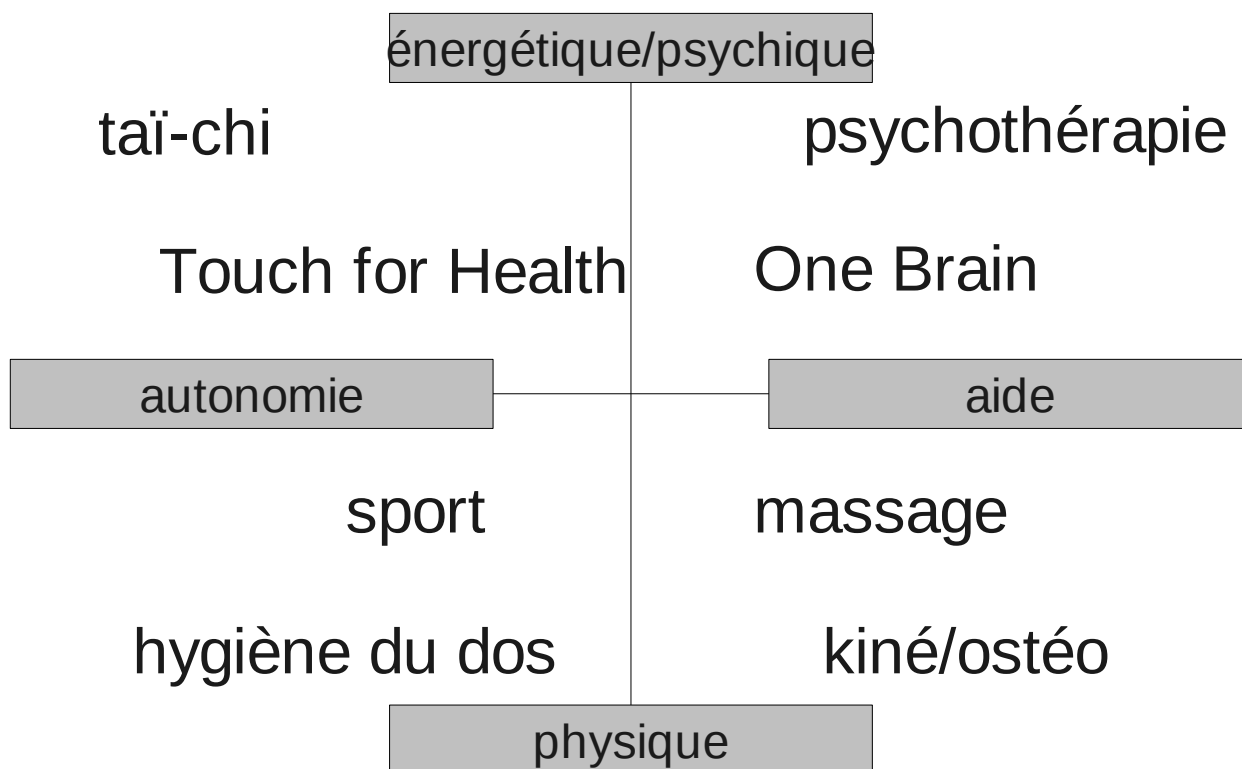


Illustration 1: Essai de classification des soins du dos alternatifs, avec quelques exemples. Certaines techniques sont orientées vers une aide psychique : kinésiologie One Brain, psychothérapies. D'autres offrent une aide physique : massage, kinésithérapie, ostéopathie. La prise en main physique peut être autonome : sport, hygiène du dos. D'autres enfin visent à atteindre un équilibre autonome : tai-chi, kinésiologie Touch for Health.