

« Un dos n'est pas fait pour bouger »

Texte par Yvan Campbell, kinésologue-clinique à l'EKSAP

Novembre 2017, j'assiste à un symposium donné par les chirurgiens de la colonne du CHUM de Montréal.

Au milieu de l'après-midi en réponse à une ostéopathe qui demandait s'il y avait des contrindications à des manœuvres de mobilisation ostéopathiques, le neurochirurgien Daniel Shedid lui rétorqua qu'en fait les chirurgiens de la colonne du CHUM « avaient décidé » qu'un dos ça ne devrait pas bouger.

Indignation dans la salle.

Par contre, je crois que la plupart des gens n'avaient pas compris ce qu'il voulait dire.

La colonne vertébrale

La fonction d'une colonne vertébrale est de fournir un point d'ancrage aux membres inférieurs et supérieurs. Léonard de Vinci a été le premier à avoir proposé cette vision de la colonne. Il avait comparé le rachis (autre nom pour la colonne, surtout utilisé par nos cousins de France) à un mat de bateau. Un mat de bateau est une attache pour les haubans (les câbles) fixés de part et d'autre du mât, et qui maintiennent celui-ci rectiligne et dans le plan longitudinal. Pour Léonard le mat était la colonne et les muscles vertébraux jouaient le rôle de haubans (figure 1).

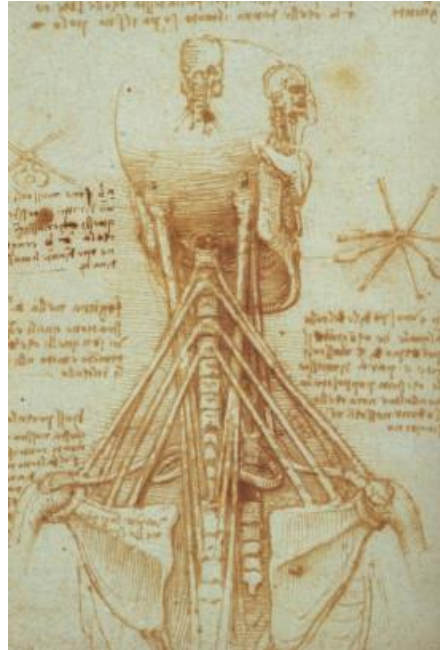


Figure 1 : la colonne vertébrale comme un mat de bateau, selon Léonard de Vinci

La principale qualité du rachis est la rigidité et la stabilité. Les muscles rachidiens doivent donc placer et maintenir la colonne vertébrale en position optimale pour que les bras et les jambes puissent bouger correctement et effectuer le travail mécanique. Ils doivent être suffisamment endurants pour maintenir la position du rachis pendant de longues périodes de temps.

Flexibilité

Plusieurs personnes pensent que plus une colonne est flexible, plus celle-ci est protégée contre les blessures.

En fait, c'est le contraire.

Une colonne que l'on étire à outrance par des exercices de stretching ou de mobilité est en fait plus fragile et plus sujette aux blessures selon le Dr Stuart McGill, kinésologue spécialisé en biomécanique vertébrale.

Conclusion

Le Dr Shedid et son équipe de chirurgiens ont donc raison : c'est la rigidité et la stabilité qu'il faut d'abord et avant tout privilégier. Ensuite il faut simplement s'assurer d'avoir une mobilité fonctionnelle, c'est à dire juste assez pour exécuter les mouvements de la vie de tous les jours.

Pour ce qui est des exercices pour le dos : la force et l'endurance musculaire sont donc à privilégier, tandis qu'au-delà d'un niveau de mobilité normal de la colonne, l'augmentation de la flexibilité est inutile, et augmente même le risque de blessure.