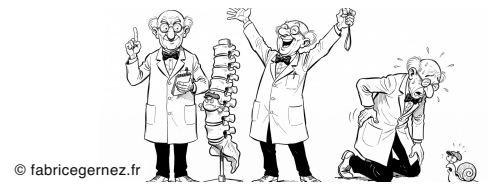


# Hernie discale lombaire : le disque fait son cinéma

Ni une bombe ni une fatalité : le Professeur Vertèbre vous le démontre.

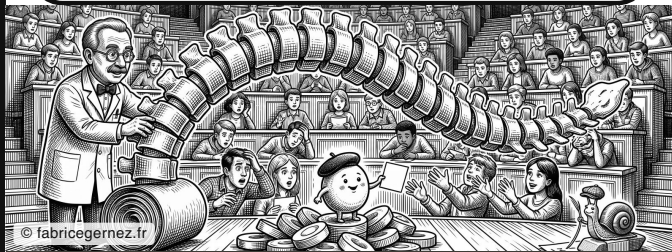


© fabricegernez.fr

## 1 Un disque qui déborde

LE DISQUE

« Je ne déborde pas, je prends mes aises. Nuance. »



Un morceau du disque déborde un peu. Beaucoup de gens en ont une sans aucune douleur.

## 2 Pourquoi ça fait mal

LE NERF

« Je demandais juste un peu de calme et de place ! »

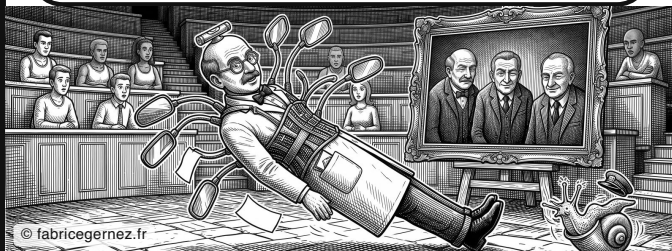


La douleur vient surtout du nerf comprimé, des muscles qui se crispent, parfois d'un ligament blessé.

## 3 Ce n'est pas votre posture

PROFESSEUR VERTÈBRE

« Mes ancêtres me l'ont léguée avec la théière, figurez-vous. »



Le facteur numéro un de déclenchement semble être la génétique, pas votre façon de vous tenir.

## 4 L'opération, rarement nécessaire

PROFESSEUR VERTÈBRE

« Rangez la scie, cher confrère, ce monsieur n'est pas une bûche. »



Sauf perte de force, la chirurgie est rarement indiquée : 90 % des douleurs finissent par disparaître.

## 5 Très mal n'est pas grave

PROFESSEUR VERTÈBRE

« Quel coffre ! Vous auriez dû faire de l'opéra, cher ami. »



Avoir très mal un temps n'annonce pas une mauvaise évolution : votre dos peut redevenir en pleine santé.

## 6 Bon signe : ça recentre

LE NUAGE GROGNON

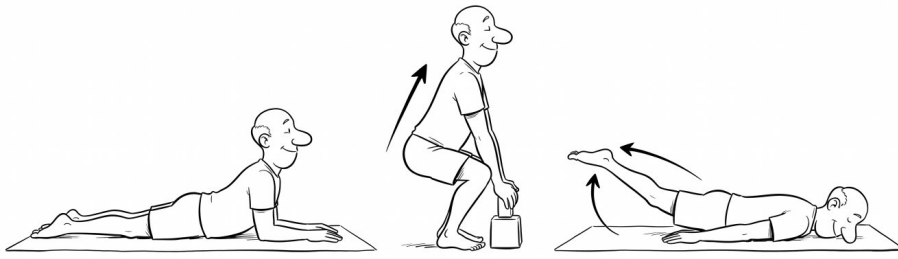
« Bon, je déménage ! Mais j'emporte la valise et le chat. »



Si la douleur quitte la jambe et revient vers le centre du dos, c'est bon signe.

# Hernie discale lombaire : la suite au cabinet... et à la maison

© fabricegernez.fr



## Vos exercices (votre praticien coche ceux qui sont pour vous)

- ☐ **À plat ventre, appuyé sur les avant-bras** : Allongez-vous sur le ventre, posez-vous sur les avant-bras, respirez. Si la douleur remonte vers le dos, continuez.
- ☐ **Ramasser en pliant les genoux** : Pour ramasser un objet, pliez les genoux, gardez le dos droit, remontez avec la force des cuisses.
- ☐ **Lever une jambe en arrière, à plat ventre** : À plat ventre, levez une jambe tendue vers le plafond sans forcer. Dix fois, deux séries chaque jambe.

## À éviter

- Pendant un temps, évitez les mouvements qui reproduisent vos symptômes.
- Évitez de vous pencher en avant jambes tendues pour ramasser quelque chose.
- Pas d'exercices qui plient ou cambrent le dos à fond.
- Évitez les sports à rotations brutales du tronc et les haltères debout.

## Consultez vite si...

- Difficulté à uriner ou à aller à la selle : urgence.
- Une jambe ou un pied qui perd de la force.
- Douleur qui descend dans les deux jambes en même temps.
- Douleur très forte, signes graves ou état qui se dégrade : votre médecin.
- Fourmillements ou perte de sensibilité qui s'installent dans la jambe ou le pied.

Pour vous, aujourd'hui — le mot de votre praticien :

\_\_\_\_\_

Combien de fois : ..... Prochain rendez-vous : .....

**Bougez un peu chaque jour, mettez seulement de côté ce qui réveille vos symptômes, et laissez tomber les onguents d'orties de pleine lune : votre dos est bien plus solide que sa réputation.**