

Les nouvelles techniques pour soulager notre mal de dos

Jean-Pierre Norquet
<http://jpn.alternatifs.eu>
0498/628.150

Après mon accident de voiture sur l'autoroute, mes problèmes de dos vont crescendo. Sur le lit d'hôpital, juste après l'accident, je commence à ressentir de vives douleurs dans la nuque. Dans les semaines qui suivent, les vertèbres du haut du dos commencent à coincer les nerfs, provoquant des élancements douloureux dans toute la poitrine. Le milieu du dos ne tarde pas à être une source de douleur constante. Enfin, les douleurs se propagent dans les mains, les jambes et dans le bas du dos, tandis que les migraines se font plus nombreuses. Ma vue baisse de plusieurs points, rendant mes lunettes obsolètes. Ma forme physique, pourtant entretenue, est de moins en moins bonne : je me sens épuisé la plupart du temps. Tous ces problèmes, que seule l'assurance chargée de m'indemniser s'évertue à ne pas voir causés par l'accident, ne font qu'empirer.

Des méthodes classiques aux méthodes alternatives

L'augmentation et la propagation de la douleur durent plusieurs années, et ne trouvent nul soulagement ou presque dans les thérapies classiques. Les médicaments anti-douleurs et anti-inflammatoires n'ont aucun effet au-delà de quelques heures. La kinésithérapie rééducatoire m'aidant à muscler le dos, me fatigue encore plus, sans pour autant résoudre la douleur ni tenir plus de deux semaines sans entretien. Même l'ostéopathie, pourtant pratiquée par plusieurs ostéopathes recommandés par des médecins et thérapeutes spécialisés, n'a pas grand effet au-delà de quelques semaines. L'un dans l'autre, 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 aucun résultat tangible : porter une bouteille d'eau par exemple, m'est toujours impossible sans douleur.

Que faire ?

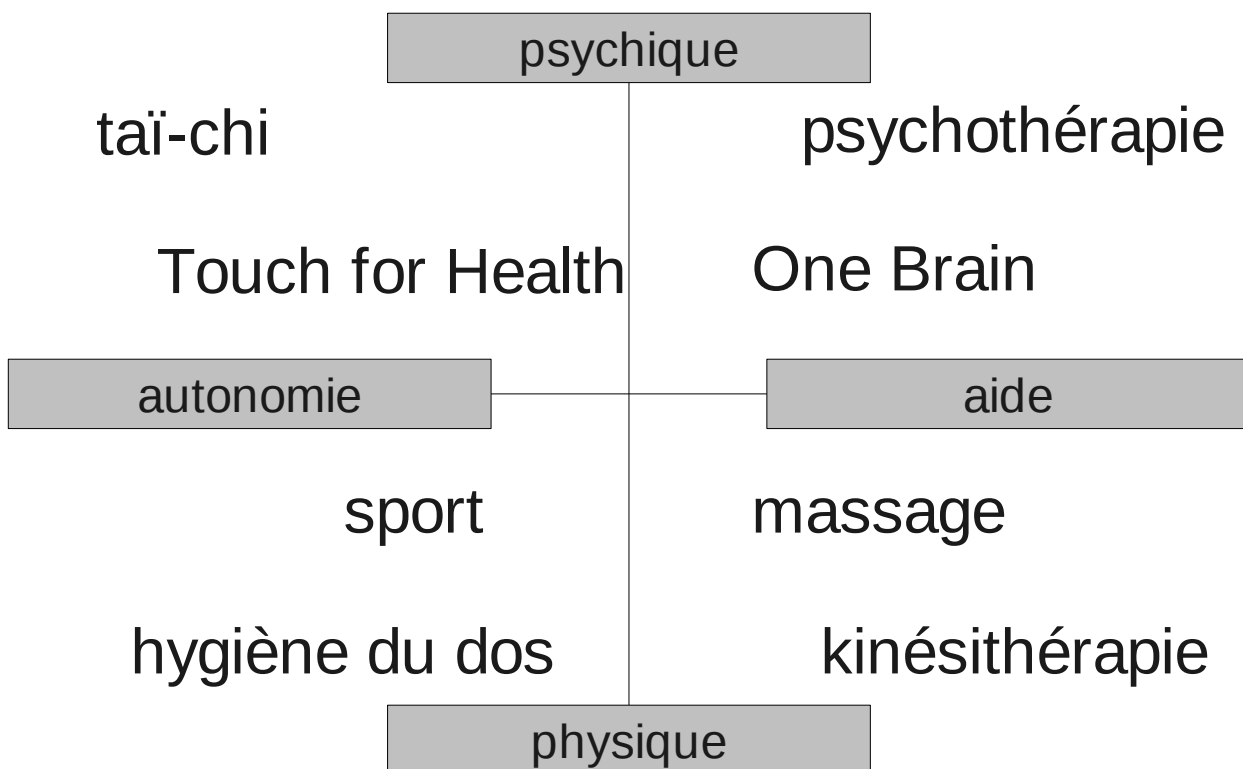


Illustration 1: Essai de classification de soins du dos alternatifs

Après ces années de douleurs, je me tourne peu à peu vers les thérapies alternatives (Illustration 1). Il en existe tellement que je ne sais vraiment vers quelle technique ou quel praticien me tourner. Certaines techniques sont orientées vers une approche plutôt psychique : kinésiologie One Brain, psychothérapies. D'autres agissent directement sur le corps physique : massage, kinésithérapie. Certaines tiennent plus de l'autonomie et de la prise en main personnelle : sport, tai-chi. D'autres visent à chercher le soulagement dans les mains d'une autre personne, spécialisée dans une technique particulière : psychothérapie, kinésithérapie. Je cite ici certaines approches particulières, étant entendu que d'autres approches peuvent donner des résultats similaires. A l'aide de ces techniques, j'obtiens progressivement un soulagement temporaire.

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
- ! amalgame entre massage et prostitution ! (privilégier les écoles réputées sérieuses)

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

Autres

- anneaux de Reich : antigymnastique, libération des cuirasses (MLC)
- « fasciathérapie » : analyse bioénergétique (bioénergie), intégration posturale

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, maximum dans la plupart des cas.

Microkinésithérapie

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

cf. conférence d'Olivier Calloens : <http://www.nouvelles-alternatives.be/sujets/microkinesitherapie>

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 »)
- réaligement de l'ensemble des vertèbres inférieures, réadaptation générale
- écoles : UPC Spine, Atlasprofilax, Atlas Orthogonality (Amérique du Nord)

Addendum : Mon témoignage concernant la correction de l'atlas

Pendant une période de fatigue extrême (forme particulière de « burn-out »), je découvre dans le magazine belge Bio-Info (n°71, p. 50) 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. En bon chercheur, je me renseigne par ailleurs pour recouper l'information. Des connaissances ayant pratiqué la méthode me confirment les dires de l'article. Sur Internet, on 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 jaloux et mesquins
- 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 capitalistique) 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

Un détail : plusieurs commentaires, des 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 absurde.

Courageux mais pas téméraire, j'en parle avec une internaute tenant un forum de posturologie, se plaignant également du dos et avec qui j'ai un bon contact. Intéressée par la méthode, elle décide de s'y rendre et de m'en faire un compte-rendu. Quelques jours plus tard, elle en revient avec une impression très positive, d'autant plus qu'elle a essayé tout comme moi de nombreuses méthodes avant d'en arriver là. 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 détend 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 longuement 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 » (ou quelque chose comme ça) et de signer. Je m'attendais à une « décharge de responsabilité » plus explicite, comme le disaient 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 ?! 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'essaye 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'endort 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. Pour faire passer au début les tensions et le blocage d'une vertèbre du bas du cou, je fais appel à mes deux ostéopathes, une fois le « structurel », et juste après le « viscéral ». C'est 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. C'est ainsi que je décide de me former à cette technique « Touch for Health » dont je trouve les effets éblouissants. 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.

Et en particulier cette conférence-ci, car comment changer quoi que ce soit si l'on n'a aucune énergie, et un dos douloureux en permanence ?

Un dernier commentaire, avant de terminer : personne n'en parle publiquement mais tous les « atlasprofilés » à qui j'ai posé la question me le confirment : après la correction de l'atlas, nous avons tous 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.

Dans ce processus de changement, j'ai trouvé en la méthode de kinésiologie « One Brain » un complément exceptionnel : la méthode consiste en la reprogrammation de nos traumatismes passés, en vue de reprendre le contrôle sur sa vie et de retrouver la motivation à aller de l'avant. C'est ainsi que je me suis formé à cette méthode qui ne cesse de m'émerveiller, jour après jour.

<http://kinesiologie.alternatifs.eu>