

Entorse lombaire:

L'entorse lombaire consiste en un étirement soudain des muscles et/ou des ligaments suite à un faux mouvement.

Les ligaments peuvent se comparer à des petits élastiques qui servent à tenir les os ensemble. Cette blessure crée alors des micro-déchirures aux muscles ou aux ligaments produisant ainsi une inflammation et des douleurs. Appliquer alors de la glace 15 minutes, 2 à 3 fois par jour, et ce, pendant 2 à 3 jours. Ensuite, vous appliquez de la chaleur 20 minutes 2 à 3 fois par jour. La physiothérapie consistera en l'application d'ultrasons et de courant thérapeutique pour diminuer l'inflammation, les tensions musculaires, les douleurs et faciliter la cicatrisation.

Ceci sera complété par des exercices d'assouplissement et de renforcement pour éviter les récurrences.

Ne tardez pas à consulter sinon les muscles tendus tireront sur les vertèbres causant ainsi un manque de mobilité. Si tel est le cas, des techniques de thérapie manuelle sur les niveaux vertébraux raides seront nécessaires pour vous redonner vos capacités.