



# LE MAL DE DOS ET LE SPORT

Gérard Cosse  
Ostéopathe DO

# Le mal de dos et le sport

- Origine
- Les formes
- Les lombalgies aiguës
- Les lombalgies chroniques
- Traitement
- Reprise du sport
- K-taping
- Renforcement musculaire

# Origine

- ⦿ Pratique excessive (haut niveau...)
- ⦿ Pratique trop jeune
- ⦿ Mal position (cyclisme...)
- ⦿ Mauvais équipement
- ⦿ Mal conseillé

# Les formes

- ⦿ Lombalgies aiguës
- ⦿ Lombalgies chroniques

# Lombalgies aiguës

- Micro – traumatique
- Macro – traumatique
- Avec ou sans lésion organique
- Lié à un phénomène de protection
- Soulagé par antalgique et thérapie manuelle
- Parfois recourt à la chirurgie

# Lombalgies chroniques

- ⦿ Souvent adaptatives
- ⦿ Liés à des déséquilibres
- ⦿ Origine dégénérative (arthrose, discopathie...)
- ⦿ Soulagé très fréquemment par thérapie manuelle

# Traitement

- ⦿ Diagnostic différentiel pour orientation
- ⦿ Prise d'antalgique
- ⦿ Traitement symptomatique de la zone
- ⦿ Prise en charge du terrain (origine du déséquilibre)
- ⦿ Soins orthétiques et semelles

# Reprise du sport

- ⦿ Sport et matériel adaptés
- ⦿ K-taping
- ⦿ Renforcement musculaire
- ⦿ Reprise progressive
- ⦿ Bilan musculo-squeletique après la reprise

# K-taping



# Renforcement musculaire



*Merci de votre attention*