

80% de la population française souffrira du dos. Il s'agit la plupart du temps de douleurs basses dites LOMBAIRES. Souvent les premières douleurs sont traitées par le mépris, des antalgiques simples (paracétamol) ou l'ostéopathe avec succès mais le train est en marche et pour l'arrêter avant de plus grave conséquence il faut reconnaître et lutter contre...

Les ennemis du dos...

- ◆ **La vie sédentaire**
- ◆ **Position statique prolongée et surtout assise (2.5 fois plus de contrainte sur vos plus basses vertèbres et disques lombaires qu'en position allongé et plus qu'en position debout !)**
- ◆ **Mouvements répétitifs (nécessitant une musculature profonde efficace)**
- ◆ **Surmenage, stress et fatigue**
- ◆ **Surpoids (prise rapide) augmentant les contraintes**
- ◆ **Musculature faible**
- ◆ **Repos prolongé à l'origine d'un déconditionnement à l'effort**

