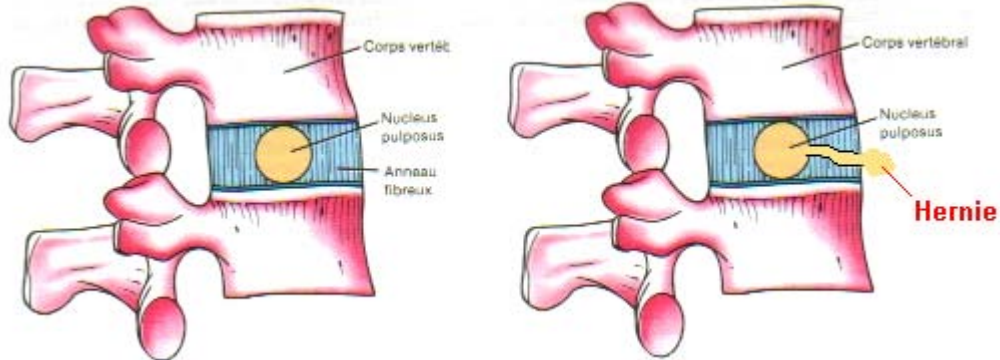


Est-ce que nous raccourcissons avec l'âge?

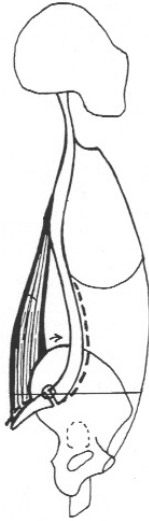
Est-ce vrai? Est-ce possible que nous raccourcissons avec l'âge? Et bien oui, mais peut-être pas autant qu'on le prétend. Il est tout à fait normal que les disques intervertébraux se déshydrate et s'aplatissent légèrement avec le temps, pour être totalement sèche vers l'âge de 50 à 55 ans. Ce qui implique aussi qu'il devient impossible de faire une hernie à partir de cet âge, vu que l'hernie est justement la sortie de la partie gélatineuse, le nucléus pulposus, du disque et que celui-ci est maintenant déshydraté. (Alors si vous avez 60 ans et que l'on vous diagnostique des hernies, nous remettons en doute le diagnostic, à moins que ce soit de vieilles hernies calcifiées.)



Tout cela pour dire que ce dessèchement des disques et leur aplatissement vont s'additionner de disque en disque et vous faire raccourcir d'environ **UN centimètre, et pas plus**. Alors d'où vient cette perte de grandeur? Ce n'est pas que le corps raccourcit, mais plutôt le corps qui penche et qui compense.

Il pourra y avoir différentes courbes qui apparaissent ou s'amplifient : le dos plus creux dans la partie lombaire (lordose), le dos plus rond dans la partie dorsale (cyphose) ou la colonne qui vient faire un « S » (scoliose).

Le dos plus creux est généralement d'une origine musculaire, soit en provenance de problèmes de pieds ou de mauvaises postures quotidiennes, qui tirant sur les muscles spinaux-lombaires et les longs dorsaux creusent le dos.



L'autre problème est le plus fréquent; il s'agit d'un dos qui devient rond par un relâchement musculaire provenant du haut dorsal et du cou. À ce moment, la tête va vers l'avant et les épaules tournent vers l'intérieur. Une fois de plus, nous semblons avoir perdu de la grandeur (cyphose).

Le troisième cas est aussi couramment rencontré; une chute, ou tout autre coup sur le bassin peut amener un blocage sacro-iliaque et un débalancement des hanches. La colonne vertébrale n'aura autre choix que de s'adapter à ce débalancement en créant une scoliose. C'est un problème qui peut se retrouver à tout âge. Dans ce cas, le corps aura plusieurs modifications de posture : habituellement une épaule plus basse, une hanche plus haute, une jambe plus courte et des douleurs diverses.



Nous retrouvons ici une jambe plus courte d'un côté que de l'autre et le port d'orthèses pour égaliser la longueur des jambes aura pour effets de bloquer définitivement le bassin dans sa mauvaise position. Avant de se procurer des orthèses pour régler le problème d'une jambe courte (qui est dans la plupart des cas une "fausse" jambe courte), il faut d'abord s'assurer que celle-ci n'est pas une adaptation d'un problème qui vient d'ailleurs.

Si nous enlevons le problème de scoliose (qui peut aussi provenir de tension du cou), nous voyons que la principale cause de raccourcissement du corps est de type musculaire. Il est fort évident que l'exercice est le remède miracle.

- L'ostéopathe, aura comme avantage de pouvoir, en plus de dégager ce qui pourrait tirer sur les muscles, vous aider à trouver l'exercice spécifique aux muscles plus faibles ou trop tendus.
- Une chose est certaine : moins nous bougeons, plus nos muscles s'affaiblissent. Et plus les muscles sont faibles, plus notre corps prendra des courbures anormales et nous perdrons ainsi de la grandeur.