

PODCAST 155

Date d'envoi : vendredi 31 à 5 :00

Titre : Le mal de dos du dentiste

Pour écouter
LE PODCAST
« Le mal de dos du dentiste »
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome. Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier ! Bienvenue dans le cent cinquante cinquième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé. Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui de ton mal de dos, de tes douleurs cervicales, de ces tensions que tu as dans les trapèzes, de ce point entre les 2 omoplates, cette lombalgie qui te sort du lit le matin à 4 pattes ou qui te fait te relever de ton siège comme un petit vieux après une journée de travail, et peut-être même que tu as une sciatique occasionnelle ou récidivante.

Nous avons tous une histoire à raconter sur ces petits ou gros bobos du dos. Certains d'entre nous ont réussi à solutionner le problème mais d'autres se débattent tous les jours contre ce mal qui altère leur qualité de vie, tant professionnelle que privée. Les troubles musculo squelettiques sont une maladie de la profession dentaire. 42.4 % des praticiens auraient des douleurs lombaires, 33.6 % des douleurs cervicales et 24 % des douleurs dorsales.

On incrimine beaucoup les mauvaises postures mais entre nous, je pense que ce n'est qu'un révélateur d'un problème plus profond. Tu sais que je suis toujours en train de rechercher les causes des causes. Ce que je pourrais en priorité te suggérer c'est d'écouter ton corps, d'apprendre à bien localiser les douleurs, à observer à quel moment elles apparaissent, quand elles disparaissent et dans quelles circonstances elles sont beaucoup plus intenses. Déjà cela devrait te mettre sur quelques pistes d'amélioration. Je vais donc aujourd'hui te partager ces pistes d'amélioration et des expériences personnelles qui me permettent aujourd'hui à 60 ans, après 36 ans d'exercice de n'avoir aucune douleur posturale.

Un jour, j'ai entendu une conversation entre 2 personnes dans une file d'attente. Un homme d'environ une cinquantaine d'année disait à son copain : « Après 50 ans si tu n'as pas de douleur c'est que tu es mort ». J'ai été choquée car j'avais 40 ans et je commençais déjà à avoir quelques douleurs... Alors je me suis dit : « Bull shit ! N'avoir aucune douleur après 50 ans : c'est la vraie vie ! ». Et je me suis mise en quête pour trouver une solution à toutes mes petites douleurs qui allaient sûrement devenir de gros handicaps avec le temps.

Donc voici les pistes à explorer :

- Nous avons besoin de nous détendre, donc un massage par mois serait la première préconisation.

- Une séance d'ostéopathie par mois serait également la meilleure assurance santé, en association avec de l'acupuncture.
- Faire une dizaine de minutes de mouvements de yoga ou d'assouplissement tous les matins.
- En ce qui concerne mes douleurs cervicales, je les ai réellement améliorées en faisant une rééducation de ma déglutition atypique et en augmentant ma dimension verticale d'occlusion.
- Il faut savoir aussi qu'une douleur de la colonne vertébrale peut être associée au dysfonctionnement d'un organe situé au niveau de la vertèbre douloureuse, par exemple le poumon pour les dorsales supérieures, le cœur pour les dorsales médianes et le foie pour les dorsales inférieures, les reins pour les lombaires supérieures, le gros intestin pour les lombaires médianes et les organes génitaux-urinaires pour les lombaires inférieures et le sacrum.
- Si tes douleurs posturales sont surtout matinales, je te conseillerais d'étudier ton occlusion dentaire maintenant si elles sont plutôt en fin de journée, revoit ta posture de travail et fait également un contrôle ophtalmique.

Il faut prendre soin de nous, pour mieux prendre soin des autres.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !