

LBRIS

We know  
books

Gwénaëlle Dargnies

AI GRIJĂ DE  
SPATELE TĂU!  
Prevenirea și vindecarea durerii

Traducere din limba franceză de  
Florentina David

philobio

## VOTRE DOS VOUS REMERCIERA

Gwénaëlle Dargnies

© Published in French by Éditions Eyrolles in 2021  
original ISBN: 978-416-00190-1AI GRIJĂ DE SPATELE TĂU!  
PREVENIREA ȘI VINDECAREA DURERII

Gwénaëlle Dargnies

ISBN 978-606-9707-48-7

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducere:* Florentina David*Redactor:* Bianca Biagini*Corector:* Nicoleta Valentina Arsenie*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**DARGNIES, GWÉNAËLLE****Ai grijă de spatele tău! Prevenirea și vindecarea durerii /**  
Gwénaëlle Dargnies; trad. din lb. franceză de Florentina David. –  
București: Philobia, 2022  
ISBN 978-606-9707-48-7

I. David, Florentina (trad.)

159.9

## Cuprins

<b>Prefață</b> .....	7
<b>Introducere</b> .....	9
De ce naturopatia?.....	9
Ce este lombalgia cronică?.....	10
Soluțiile naturale .....	13

**Prima parte**Durerile de spate: identificarea cauzelor  
și a diferitelor soluții*Capitolul 1*

<b>Cauzele mecanice ale durerilor de spate</b> .....	17
Cauzele mecanice subiacente .....	17
Sedentarismul, lipsa activității fizice și durerile de spate.....	19

*Capitolul 2*

<b>Importanța exercițiului fizic</b> .....	25
Beneficiile mișcării .....	25
Întărirea musculaturii.....	27
Exercițiu practic.....	27

*Capitolul 3*

<b>Exercițiile de stretching și importanța lor</b> .....	33
De ce și cum să ne întindem mușchii? .....	33
Exercițiu practic.....	35

**Capitolul 4**

<b>Câteva noțiuni de ergonomie: pozițiile corecte</b> .....	43
Poziția spatelui la locul de muncă .....	43
Un alt exemplu: purtarea steriletului .....	45
Pozițiile corecte indispensabile .....	46
Exercițiu practic .....	46

**Partea a doua**

Impactul alimentației asupra durerii cronice de spate

**Capitolul 5**

<b>Și abdomenul ce are de spus în povestea noastră?</b> .....	61
Supranutriți (o cantitate mare de hrană), dar subnutriți (carențe de nutrienți) .....	61
Subnutriți... și totuși supraponderali? .....	63

**Capitolul 6**

<b>Consecințele unei alimentații nesănătoase</b> .....	65
Calitatea grăsimilor și impactul asupra sănătății .....	65
„Grăsimile dăunătoare“ și fasciile .....	66
Relația dintre abdomen și patologiile musculoscheletale .....	68

**Capitolul 7**

<b>Hrana sănătoasă: recomandări pentru o alimentație ideală</b> .....	73
Alimentele ecologice trebuie să aibă prioritate .....	73
Nutrienții esențiali pentru o stare optimă de sănătate .....	76

**Capitolul 8**

<b>Alimentația antiinflamatoare</b> .....	81
Echilibrarea consumului de grăsimi .....	81
Creșterea aportului de antioxidanți .....	83
Reducerea aportului glicemic al meselor și consumul crescut de fibre .....	84

**Partea a treia**

Ce prescrie naturopatia?

**Capitolul 9**

<b>Noțiunea de teren: ce ne învață naturopatia</b> .....	89
Tipurile constituționale în naturopatie .....	89
Echilibrul acidobazic .....	90
Medicamentele și efectele lor secundare .....	93
Originea umorală a bolilor .....	94

**Capitolul 10**

<b>Naturopatia ca răspuns la durerea cronică de spate</b> .....	97
De ce naturopatia? .....	97
Ameliorarea terenului prin detoxifierea corpului .....	100

**Partea a patra**

Legătura dintre stres și durerile de spate

**Capitolul 11**

<b>Și dacă stresul ar avea o influență adevărată asupra durerilor de spate?</b> .....	109
Stresul: definiții .....	109
Impactul stresului asupra durerii cronice de spate .....	110

**Capitolul 12**

<b>Mijloace utile pentru gestionarea optimă a stresului și a emoțiilor</b> .....	115
Adaptarea ritmului de viață .....	115
Tehnici de respirație .....	117

Durerea cronică și simbolică a corpului uman

*Capitolul 13*

<b>Să ascultăm și să ne înțelegem durerile</b> .....	125
Factorii psihologici .....	125
Ce mesaje ne transmite durerea de spate? .....	127

*Capitolul 14*

<b>Decodarea mesajelor corpului</b> .....	131
O legătură corp-spirit? .....	131
Durerile de spate și tulburările psihosomatice: evaluarea propriei vieți.....	132
<b>Cuvânt de încheiere</b> .....	137
<b>Mulțumiri</b> .....	139
<b>Bibliografie</b> .....	141

## Prefață

Durerea de spate este adesea abordată și tratată doar din perspectiva sistemului musculo-scheletic.

Rezultatele arată însă că această abordare nu este întotdeauna suficientă și că durerile corpului uman sunt, în general, cauzate de mai mulți factori: mecanici (sedentarismul, mișcări și posturi inadecvate ale corpului), inflamatorii (prin urmare, alimentare), chiar emoționale (așadar, neurovegetative)... Drept consecință, ni se pare pertinent și interesant să ne lărgim câmpul de investigație către noi orizonturi.

În această direcție, abordarea tratării durerilor de spate prin intermediul naturopatiei, în contextul în care milioane de oameni nu reușesc să își rezolve aceste probleme în sistemul de sănătate public, reprezintă o pistă logică și eficientă, validată de numeroși medici și pacienți. Într-adevăr, corpul uman are capacitatea de a se adapta și pare evident că niciunul dintre factorii menționați anterior – luat ca atare, singur – nu ar putea pironi la pat atât de multe persoane suferinde de un lumbago sau de o lombalgie. Naturopatia aduce explicații logice și complementare pentru durerile de spate și permite, de asemenea, însănătoșirea optimă, în condițiile în care durerile de spate au legătură cu o stare de sănătate deteriorată de tot felul de abateri. Și-atunci, durerea și lipsa puterii fizice devin indicatori ai stării generale

## **Capitolul 1**

# CAUZELE MECANICE ALE DURERILOR DE SPATE

Păstrează o atitudine rezervată când examinezi rezultatele radiografiilor! Investigațiile medicale care au analizat în plan histologic anomaliile observate atât pe trupurile neînsuflețite ale bolnavilor de lombalgie, cât și pe cele ale celor diagnosticați cu alte maladii au demonstrat că nicio leziune anatomică specifică nu aducea explicații cu privire la motivele survenirii durerilor de spate, deoarece ele erau relativ similare între cele două tipologii. Cu toate acestea, cu cât anomaliile morfologice erau mai severe și mai întinse, cu atât mai mult aceste afecțiuni erau mai frecvente.

### **CAUZELE MECANICE SUBIACENTE**

Dintre anomaliile morfologice, cităm:

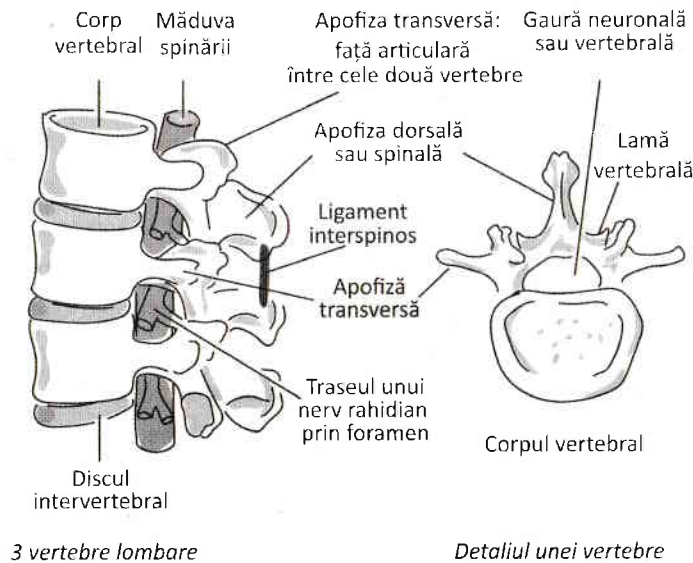
- o deplasare intervertebrală mecanică (de exemplu, deplasarea nucleului discului înapoi);
- procesul degenerativ al discului intervertebral<sup>1</sup> sau deteriorarea discului asociată cu o impactare a fețelor articu-

---

<sup>1</sup> Deplasarea unui disc se află la originea unei presiuni excesive asupra ligamentului vertebral comun posterior, cu o rețea bogată de nervi.

latorii posterioare și o suprasolicitare a ligamentului interspinos;

- anomalie vasculară prin atingerea arterei aorte abdominale, ceea ce a antrenat consecințe nefaste asupra discurilor intervertebrale;
- fenomene inflamatorii locale, cauzate de mecanismul de deteriorare a discului intervertebral<sup>2</sup>.



Schema 2. Anatomia vertebrei lombare

Este foarte probabil ca radiografiile făcute să-ți dezvăluie câteva anomalii, însă nu se știe sigur dacă doar ele stau la baza provocării durerilor. Același raționament se aplică și în cazul

<sup>2</sup> Sophie Bigot, *Le rôle du stress dans la lombalgie chronique, l'asthme et l'obésité*, op. cit.

procesului instalării artrozei<sup>3</sup>. După cum prea bine știm, în prezent, asocierea durere/artroză nu este evidentă dacă ne raportăm la cunoștințele de anatomie: artroza, așa cum este definită de Academia de Științe Medicale, nu este dureroasă, deoarece atinge structuri alcătuite dintr-o rețea de fibre de colagen. Cartilajul este lipsit de nervi, iar metabolismul calciului nu este, din fericire, dureros, altfel am fi resimțit dureri în permanență<sup>4</sup>.

Atunci când analizăm două radiografii care prezintă aceleași anomalii anatomice, că este vorba de artroză sau de tasări ale discului etc., putem să adresăm întrebări pacienților și să ne regăsim înaintea a două tablouri clinice complet diferite: un pacient care se plânge de dureri cronice invalidante, în vreme ce alt pacient se simte minunat. Ne punem atunci întrebarea cu privire la eroarea care s-a strecurat în demersul nostru terapeutic.

**Prima regulă constă nu numai în analizarea exclusivă a unei radiografii, ci și în observarea directă a unei ființe umane.** Complexitatea înțelegerii unui caz medical se situează cu mult dincolo de simpla citire a rezultatelor unei investigații medicale. Iar acesta este procedeul în care s-a pus întreaga miză a examinării medicale.

## SEDENTARISMUL, LIPSA ACTIVITĂȚII FIZICE ȘI DURERILE DE SPATE

Până în anii 1970, înainte ca majoritatea meseriilor să se automatizeze și înaintea instaurării erei care ne-a adus cu milioanele

<sup>3</sup> Afecțiune degenerativă neinflamatorie ce are ca trăsătură comună uzura cartilajului articulațiilor.

<sup>4</sup> Gilles Bacigalupo, *Mal de dos, mal de bouffe*, Éditions du Rocher, 2015.

în fața calculatorului, traiul de zi cu zi încă mai implica o antrenare masivă a trupului. Corpul ni se modela în timpul mișcării: o mare parte dintre copii mergeau pe jos la școală, iar meseriile conțineau o importantă componentă fizică (manevrări, deplasare etc.).

## LIPSA ACTIVITĂȚII FIZICE

În prezent, autoturismul personal reprezintă principalul mijloc de deplasare. Copiii sub vârsta de 8 ani rămân în medie 2 ore și 19 minute pe zi în fața ecranelor, iar cei cu vârsta cuprinsă între 8-12 ani petrec în medie 4 ore și 36 de minute. Mecanizarea sarcinilor de lucru și dezvoltarea activităților intelectuale au determinat scăderea drastică a efortului fizic în desfășurarea activităților profesionale.

Activitatea fizică rămâne adesea cantonată la o practică sportivă trecătoare. Până și cel care va alerga o jumătate de oră în fiecare dimineață de duminică practică o activitate fizică foarte slabă în comparație cu efortul depus de către un agricultor, muncitor sau de către un școlar din anii 1950. Este limpede că această situație a avut efecte asupra transformării organismelor, asupra relației cu durerea și, deci, și asupra lombalgiei.

Ceea ce ne lipsește în zilele noastre nu este efortul suscitată la ridicarea unui sac de cincizeci de kilograme în spinare și transportarea lui în podul casei, așa cum proceda un agricultor în anii 1950. Acest exercițiu trudnic, care solicită mult mușchii dorsali, nu era, de altfel, posibil decât datorită aptitudinilor dobândite în desfășurarea muncilor istovitoare în viața obișnuită.

Ce ne lipsește sunt două-trei ore zilnice de mers pe jos, pe bicicletă, de lucru manual, de meșterire a unor lucruri plăcute, care se

întâlneau în stilul de viață obișnuit al oamenilor de odinioară: o asemenea mobilizare a corpului este pe cale să piară, iar această pierdere dăunează stării de bine generale a omului.

Masa musculară se reduce, însă adevărata problemă se află mai puțin la nivelul mușchilor vizibili (biceps), cât la nivelul mușchilor de menținere și susținere (centura abdominală etc.), al căror rol constă în distribuirea greutateii la diferite articulații. Așadar, efortul se concentrează adesea într-un punct al corpului, la vertebrele lombare, de exemplu. Structurile care întăresc și conservă articulațiile (tendoanele, ligamentele, mușchii) sunt și ele la fel de puțin dezvoltate. Este lesne de înțeles că acestea din urmă suportă mai greu un efort susținut. **Canalizarea efortului în structurile slăbite are drept consecință directă apariția durerii de spate.**

## MOBILIZAREA REDUSĂ A PĂRȚII INFERIOARE A SPATELUI

Diminuarea activității fizice duce la neglijarea folosirii părții inferioare a corpului (poziția și folosirea mușchilor picioarelor). O mare parte din exercițiile fizice pe care le practicăm sunt de intensitate scăzută și pot fi efectuate doar cu ajutorul mușchilor din partea superioară, chiar dacă angrenarea lor ne determină să forțăm puțin coloana vertebrală.

Reiese de aici că partea inferioară a corpului puțin sollicitată devine mai degrabă inaptă să susțină un efort fizic: articulațiile și mușchii pierd din robustețe și, mai ales, din flexibilitate. Iar ceea ce este și mai grav, creierul nu s-a obișnuit niciodată să mobilizeze partea inferioară a trupului. Se mulțumește să pună în mișcare partea superioară în majoritatea mișcărilor.

În plus, creșterea în greutate este un fenomen ce se extinde fără precedent în societatea actuală. Nu reprezintă cauza directă a durerilor de spate, însă, cel mai adesea, îi agravează simptomele. Un pacient diagnosticat cu lombalgie va resimți durerea cu o intensitate mai crescută dacă la nivelul abdomenului are zece kilograme în plus. Surplusul ponderal exercită, într-adevăr, o tracțiune asupra coloanei vertebrale, în principal asupra zonei lombare, dacă restul corpului nu și-a dezvoltat masa musculară și nu și-a întărit articulațiile în raport cu excesul de greutate.

Unul dintre punctele esențiale ale durerii de spate constă în folosirea coloanei vertebrale în mod adecvat: fără solicitarea excesivă a unui segment în defavoarea altuia, prin redistribuirea la maximum a presiunii resimțite de coloană asupra altor părți ale corpului (îndeosebi asupra picioarelor). Această intervenție nu este înnăscută. Rezultă dintr-o deprindere treptată, care-și are începutul în perioada copilăriei. Pe parcursul procesului de deprindere, oamenii verifică pas cu pas diverse comportamente și practici. În funcție de cât de eficiente și cât de dureroase sunt mișcărilor de decomprimare a presiunii sau în funcție de senzația de degajare pe care o obținem în urma redistribuirii greutății, ne selectăm ținuta corporală cea mai sigură și cea mai puțin dureroasă. O viață sedentară, însă, are ca rezultat o insuficientă dezvoltare a proceselor de verificare și selecție.

Reducerea activității fizice privează individul de capacitatea de a deprinde mișcărilor corecte și postura potrivită. Prin urmare, efortul fizic în viața de zi cu zi se realizează în mod neadecvat.

Astfel, ne trezim destul de devreme, chiar și de la vârsta de patruzeci de ani, că ne e din ce în ce mai greu să executăm miș-

cări simple, din cauza îmbătrânirii coloanei vertebrale, deoarece nu am deprins ținuta potrivită în perioada copilăriei și a adolescenței și nu am învățat suficient de bine, la vârsta de douăzeci de ani, cum să le adoptăm în viața noastră.

Or, dacă un individ de douăzeci de ani încă mai suportă durerea și i se adaptează, cel de patruzeci de ani trece mai greu de această încercare: iată un semn prin care ne dăm seama că lombalgia se instalează amenințător. În acest caz, dacă ținem cont de schimbările radicale ale obiceiurilor zilnice și ale activităților noastre profesionale, cum am putea să acționăm?

Ceea ce bunicii noștri învățau în mod natural atunci când mergeau la școală pe jos, în fiecare dimineață, când se jucau afară sau când începeau să lucreze încă de tineri, noi trebuie să descoperim activ prin mijlocirea înțelegerii mentale și a practicării exercițiilor fizice. Ca să ai grijă pe viitor de zonele afectate serios, îți propun în paginile următoare atât o serie de mișcări care vizează întărirea și întinderea musculară, cât și câteva noțiuni de ergonomie care te vor ajuta să ai o coloană vertebrală fortificată, flexibilă și să înlături cu succes disconfortul din regiunea lombară.

## Capitolul 2

### Importanța exercițiului fizic

Așa cum prea bine a constatat generația noastră și așa cum reiese din campaniile de prevenire a durerilor de spate, realitatea ne incită să aplicăm soluția care se află la îndemâna tuturor: ca să combatem durerile de spate, trebuie să facem constant mișcare.

#### **BENEFICIILE MIȘCĂRII**

Mișcarea ne permite să:

- menținem sănătatea discurilor intervertebrale;
- ne dezvoltăm mușchii;
- ne întreținem și păstrăm flexibile structurile colagenice (ligamentele, tendoanele etc.);
- ne întărim oasele;
- ne adaptăm întregul aparat cardiovascular la efortul depus;
- obținem o stare de bine psihică și fizică.

Dacă avem o bună condiție fizică, ne protejăm de apariția lombalgiei și evităm astfel ca durerile să devină cronice. Activitatea fizică previne, menține și întreține; are un caracter indispensabil, îndeosebi în desfășurarea vieții noastre obișnuite, în care este evident că am început să ne deplasăm pe jos din ce în

ce mai puțin și să circulăm continuu cu mașina, o viață în care locul de muncă ne constrânge să rămânem așezați mai multe ore pe zi și în care stresul ne invadează în toate aspectele, o viață în care societatea însăși ne îndeamnă să mergem din ce în ce mai repede, să fim din ce în ce mai productivi, să alergăm ca să câștigăm cât mai mult timp...

**Fie că resimțim dureri de spate sau nu, este necesar să practicăm o activitate fizică în mod regulat.** Aceasta trebuie să antreneze întreg corpul, pe de o parte, ca să ne ajute să ne menținem o stare optimă de sănătate și să fie desfășurată în mod ritmic, sistematic și rezonabil. Putem practica mersul pe jos în ritm alert, alergarea, înotul, ciclismul, yoga, dansul etc. Orice activitate fizică este bine-venită, atâta vreme cât îți face plăcere să o practici în mod constant. Pe de altă parte, trebuie să fie centrată și să se adreseze întreținerii spatelui, dacă prezinți simptome de lombalgie.

Exercițiile fizice vor trebui să combine alternativ:

- întărirea musculară;
- stretching-ul muscular;
- ajustarea posturii și a echilibrului.

#### **Câteva reguli de bază:**

Exercițiile fizice trebuie:

- să fie întrerupte dacă provoacă dureri puternice (se acceptă doar o senzație de tensiune și de întindere în zona musculară);
- să fie realizate încet, fără efort și bruscare;
- să fie practicate în mod constant, de cel puțin trei ori pe săptămână;
- să fie însoțite de o respirație destinsă, calmă și profundă.

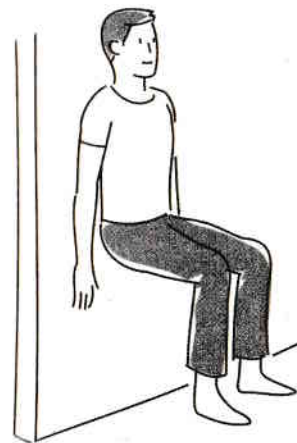
## ÎNTĂRIREA MUSCULATURII

Pentru început, supune-te unui test de evaluare musculară a coapselor. Este vorba de exercițiul numit „scaunul”, al cărui rol este să măsoare rezistența musculară a membrelor inferioare. Este un exercițiu de mare însemnătate deoarece evidențiază dacă picioarele sunt îndeajuns de robuste ca să preia pozițiile ergonomice indispensabile economiei spatelui.

### EXERCIȚIU PRACTIC

#### EXERCIȚII DESTINATE ÎNTĂRIRII COAPSELOR

*Scaunul*



Exercițiul nr. 1

1. Sprijină-te cu spatele de un perete.
2. Fixează bine spatele, în timp ce șoldurile și genunchii înscriu un unghi de 90°, iar picioarele sunt depărtate în linie cu bazinul.
3. Cronometrează-te. Cu rezultatul cronometrului, examinează rezultatele din chenarul punctat de la pagina următoare ca să-ți afli nivelul rezistenței musculare.