

## LES DOULEURS LOMBAIRES VUES PAR LA MTC

Le terme Yao Tong désigne tout une série de maladie dont le symptôme principal est la douleur des lombes.

Cette partie du corps est la plus grande articulation du corps humain et appartient à l'énergie du rein qui détient l'énergie vitale. La circulation dans les méridiens des lombes est directement liée à l'état du Qi du Rein. Le vide de l'énergie du rein est une cause très importante de la douleur lombaire.

Les lombes sont traversées par les trois méridiens Yin, les trois méridiens yang et les huit méridiens extraordinaires communique avec le rein et les lombes.

La douleur peut se présenter d'un seul côté ou des deux côtés des lombes, à son centre et le long de la colonne vertébrale.

Dans l'étude de l'**étiologie**, on distingue trois aspects de la douleur lombaire : les causes externes, les causes internes et les causes ni externes, ni internes.

Dans les **causes externes**, il s'agit principalement du vent, du froid, de l'humidité. Les deux s'associent très souvent. Si la situation perdure trop longtemps, le froid humidité peut se transformer en chaleur.

Dans les **causes internes**, il s'agit principalement de surmenage physique excessif ou du surmenage sexuel, ou d'une congestion émotionnelle (colère, inquiétude, réflexion excessive) qui perturbe la circulation du Qi (énergie).

Le surmenage physique ou sexuel apporte un affaiblissement progressif de l'énergie du rein.

En dehors de cela, la douleur lombaire peut être bien entendu être causé par les accidents traumatiques.

A savoir que la station debout de façon prolongée et excessive est aussi une cause de la lésion de l'énergie du rein provoquant la douleur des lombes.

Il faut comprendre qu'une douleur, en Médecine Chinoise, représente toujours un blocage du Qi et du sang (énergétique). Les mécanismes amenant ce blocage dans la circulation de l'énergie sont très divers et de différentes origines. Le but du bilan énergétique consiste à comprendre ce qui est à l'origine de ce blocage. Les séances d'acupuncture ne seront donc pas les mêmes suivant que la douleur soit d'origine traumatique, lié à un pervers externe ou un surmenage ou encore d'une lésion par les émotions.

Apprendre à distinguer les douleurs :

- Une douleur vague accompagnée de courbature indique le vide
- La douleur vague accompagnée de lourdeur et s'aggravant au temps humide indique l'humidité
- La douleur froide accompagnée de raideur indique le froid
- La douleur aimant le froid aggravée à la chaleur indique la chaleur
- La douleur piquante, fixe (souvent décrite comme un coup de poignard), n'aimant pas la palpation indique la stase sanguine
- La douleur provoquée par l'inquiétude, la réflexion indique le vide de Qi
- La douleur provoquée par la colère indique la stagnation de Qi
- La douleur au réveil et qui s'améliore légèrement avec les mouvements indique l'humidité
- La douleur aggravée la nuit avec impossibilité de bouger indique la rétention de la stase sanguine
- ...

### **Quels sont les méridiens impliqués ?**

Nous allons parler ici des lombalgies causées par des lésions des muscles, des aponévroses, des ligaments et des petites articulations de la région lombaire. Ces lombalgies comprennent le lumbago (entorse lombaire aiguë) et les microtraumatismes lombaires chroniques.

Selon la médecine chinoise, ces lésions correspondent à une atteinte de deux méridiens : le « DU MAI » (appelé aussi vaisseau gouverneur, ce méridien longe la colonne vertébrale jusqu'à la tête) et du « ZU TAI YANG » (le méridien de la vessie qui passe notamment par la région lombo-sacrée).

D'autres méridiens peuvent également affecter directement ou indirectement les douleurs lombaires, tel que le méridien du Foie (dont l'atteinte entraîne une difficulté à fléchir vers l'avant), ou le méridien du Gros intestin qui peut, dans la relation midi-minuit, générer un vide de l'énergie du Rein. A noter que le Gros intestin correspond également au Métal Yang et qu'il permet de nourrir l'énergie de l'Eau (du Rein).

### **Les propositions de la médecine chinoise :**

#### **1. le traitement en acupuncture**

Les lombosciatalgies récentes

Elles peuvent résulter de l'atteinte d'un méridien ou d'un trouble énergétique local.

Les atteintes des méridiens peuvent concerner les muscles qui leur sont attenants comme les méridiens eux-mêmes, principaux ou curieux.

### **a. Sciatique résultant de l'atteinte des muscles des méridiens.**

Ce type de lombosciatalgie se caractérise par des douleurs superficielles bien que vives et intenses, accompagnées de contractures musculaires résultant d'une exposition subite au froid ou à un traumatisme. La douleur peut toucher l'ensemble du parcours musculaire, évoquant une sciatgie de topographie L5 ou S1.

L'atteinte du muscle du méridien Zu Shao Yang évoque une sciatgie de type L5. Elle se manifeste par une contracture douloureuse accompagnée d'une raideur du quatrième orteil et peut être ressentie jusqu'à la face externe du genou, la face externe de la cuisse, la hanche et la fesse. Le praticien procédera par la puncture des points A Shi, recherchés sous la crête iliaque des zones 29 VB ou 30 VB ; 31 VB ou 34 VB.

Toujours de topographie L5, l'atteinte du muscle du méridien Zu Yang Ming au niveau du rameau qui se divise au cou-de-pied, s'exprime sur la face externe de la jambe. Elle peut se ramifier au péroné, monter sur la face externe de la cuisse et de la hanche ou longer le flanc et se rattacher au rachis. Elle est associée à une contracture des trois orteils médians entraînant des douleurs-torsions sur l'ensemble du trajet. On recherchera alors les points A Shi de la zone 36 E.

De topographie S 1, l'atteinte du muscle du méridien Zu Tai Yang se caractérise par la contracture douloureuse du petit orteil avec sensation d'enflure au niveau du talon éventuellement accompagnée d'une raideur ou hyper extension de la colonne vertébrale. Peuvent également être associées des difficultés de rotation de la tête ainsi que des contractures de l'aisselle. Les points A Shi seront alors recherchés dans le territoire du point 38 V au-dessus du creux poplité ou sous le bord externe du pied. Les points douloureux locaux peuvent être puncturés en dispersion.

Il convient enfin de noter l'atteinte du muscle du méridien Zu Shao Yin qui se traduit par une contracture douloureuse de la plante du pied et de de l'ensemble du trajet du méridien. Elle peut rendre les flexions lombaires difficiles, en avant (si l'atteinte est superficielle) comme en arrière (si l'atteinte est plus profonde). Il s'agira alors de puncturer les points douloureux en dispersion ainsi que les points A Shi des zones 1 Rn et 2 Rn.

### **b. Sciatiques résultant de l'atteinte des méridiens principaux.**

- Atteinte du méridien Zu Tai Yang

Elle se manifeste par des douleurs vives de type fracture, arrachement ou éclatement et peut être associée à d'autres symptômes d'atteinte du Tai Yang comme des frissons, des céphalées, des raideurs de la nuque pour n'en citer que quelques-uns.

Ces symptômes peuvent directement résulter de la pénétration du froid pervers au point Yu. Le pouls sera alors serré et superficiel et la langue blanche. Il faudra alors puncturer les points Jing 60 V et He 40 V du méridien tout en pensant à rechercher un vide de rein sous-jacent qu'il s'agira de tonifier. Il est également possible de puncturer le point Yuan du méridien Hôte-64 V et le point Luo du méridien invité 4 Rn.

- Atteinte du méridien Au Shao Yang

Les sciatiques en résultant s'expriment par des douleurs touchant la face externe de la jambe suivant la topographie L5 évoquée précédemment, de la cuisse et de l'articulation sacro-iliaque. D'autres symptômes révélateurs doivent cependant être recherchés tels que vertiges, surdités, frissons, difficultés à se retourner dans un lit et autres. Elles résultent le plus souvent d'une atteinte par un pervers vent-humidité éliminé par la puncture des points 38 et 34 VB auxquels on associera le 30 VB.

- Atteinte du méridien Yang Ming

Les douleurs associées sont localisées à la face externe de la jambe et au dos du pied. Elles s'accompagnent de difficultés à remuer les deuxième et troisième orteils ainsi que d'une sensation de froid dans la jambe. La puncture du point 38 E est particulièrement recommandée pour éliminer le froid-humidité pervers caractéristique.

## 2. la pharmacopée chinoise.

La pharmacopée chinoise recommande le complément Tan Yao Tong pour libérer le trajet du méridien de la vessie et de la vésicule biliaire qui passe par les lombes, les fesses, le dos et le côté externe des jambes. Cette formule peut donc traiter sciatique, cruralgie ou lombalgie. Le complément alimentaire Tan yao tong vous permettra aussi de renforcer les tendons et les os.

Elle recommande également le Baume des Titans Blanc. En application locale, il apporte un effet froid et est adapté pour les zones chaudes. Optez aussi pour le Baume du Titan Rouge pour tonifier et relancer la circulation des zones congestionnées et bloquées. Ce baume chinois accompagne la fatigue et la préparation musculaire pendant les longues journées d'hiver.

Vous pouvez associer le complément alimentaire Tan yao tong avec le baume bio des titans blanc

D'autres formules permettent de tonifier le Yang et/ou nourrir le Yin du Rein lorsqu'un vide de Yin ou de Yang est mis en évidence.

3. application locale d'une source de chaleur de façon continue sur le siège de l'affection dans lequel où il y eu pénétration de froid
4. On pourra vous conseiller des frictions lombaires et thoraciques (**avec des Huiles Essentielles**, comme **la cannelle de Ceylan** qui peut libérer le Taiyang ou bien **l'épinette noire** qui a un tropisme pour le Rein et qui renforce le Du Mai).
5. Autres conseils ou recommandations comme les étirements, l'adaptation de l'alimentation (éviter de manger froid en cas de vide de Yang, rajouter des condiments réchauffants tel que la cannelle, le curcuma, etc.), dormir sur un lit dur, etc.
6. **Le fenouil est du point de vue de la médecine chinoise** un aliment qui a des propriétés antalgiques (sa saveur piquante aide à mobiliser le Qi)
7. Mon conseil ? Gardez vos pieds et votre dos bien au chaud par temps froid et humide.