

## **EST-CE APPROPRIÉ POUR MOI ?** L'auto évaluation dans le cadre des douleurs vertébrales

- Y a-t-il des moments, dans la journée, où vous ne ressentez aucune douleur ? Ne serait-ce que 10 minutes ?
- Est-ce que vos douleurs n'irradient pas plus loin que le genou pour les lombalgies, ou que le coude pour les cervicalgies ?
- Avez-vous souffert de plus d'un épisode douloureux au niveau lombaire ou dans le cou ces derniers mois ou ces dernières années ?
- Est-ce que vos douleurs sont majorées pendant ou immédiatement après être resté penché ou courbé vers l'avant de façon prolongée : par exemple en faisant votre lit, en passant l'aspirateur, en jardinant, en faisant des travaux de terrassement, etc. ?
- Est-ce que vos symptômes se déclenchent ou s'aggravent lorsque vous êtes assis(e) de façon prolongée ou lorsque vous vous relevez : par exemple après avoir regardé la télévision, ou après avoir travaillé longtemps à l'ordinateur ?
- Est-ce que vos douleurs sont associées à une activité particulière ? C'est-à-dire, est-ce que vos douleurs sont généralement absentes avant de commencer cette activité ?
- Vous sentez-vous moins bien lorsque vous êtes inactif(ve) et mieux lorsque vous bougez ?
- Avez-vous moins mal en bas du dos lorsque vous êtes allongé(e) sur le ventre ? (Si la douleur est plus présente pendant une minute ou deux mais qu'ensuite elle s'améliore, la réponse à la question est oui).
- Est-ce que votre bas du dos est soulagé lorsque vous marchez ?

**Si vous avez répondu oui à plus de 4 questions, vos chances de tirer des bénéfices de la Méthode McKenzie sont très bonnes. Vous pouvez tester directement son efficacité en suivant le protocole d'auto-traitement décrit dans les livrets de références McKenzie. Si vous avez répondu oui à 3 questions ou moins, cela pourrait toujours être le cas, mais il serait préférable de consulter un praticien formé à la méthode McKenzie pour une évaluation plus précise.**

Si vous souffrez d'un des maux suivants :

- De douleurs sciatiques, de cruralgies ou de névralgie cervico-brachiales ;
- De douleurs de type rhumatismal de hanche, des membres inférieurs, des épaules ou des membres supérieurs ;
- De douleurs qui démarrent dans le dos ou le cou et qui semblent s'irradier dans les fesses ou dans les épaules ;
- De fourmillements ou de picotements intermittents dans les pieds ou dans les mains ;
- De douleurs persistantes dans les coudes ou les genoux sur lesquelles aucun traitement n'a eu d'effet positif,

Nous vous conseillons fortement de vous faire évaluer par un praticien formé à la méthode MDT (méthode McKenzie). Ils sont formés pour évaluer et diagnostiquer toutes les régions du système musculo-squelettique en toute sécurité.