

La colonne lombaire ou le bas du dos

Le bas du dos comprend cinq vertèbres nommées L1 à L5. Il a une forme creuse, voire sphérique. Les vertèbres qui la composent sont les plus grandes de toute la colonne vertébrale. Elles supportent le poids du haut du corps et forment l'une des parties les plus mobiles de la colonne. Mais cette grande mobilité expose la colonne lombaire à différents maux.

Une forme creuse ou sphérique

Contrairement aux idées reçues, votre dos n'est pas une barre droite. La colonne vertébrale présente naturellement des courbures convexes et concaves. Ne prenez donc pas trop à la lettre le conseil qui recommande de toujours garder le dos droit. **Veillez plutôt à adopter une posture naturelle.** Cela signifie que votre bas du dos doit toujours avoir une forme légèrement concave.

Voici **quatre raisons** qui devraient vous pousser à maintenir votre colonne lombaire dans une forme concave :

- vos vertèbres sont plus aptes à supporter les rotations et les torsions
- vos muscles du dos sont plus forts. En effet, lorsque les fibres musculaires sont tassées dans une mauvaise posture, elles ne peuvent pas protéger efficacement votre dos
- vos disques intervertébraux répartiront mieux la pression et seront moins exposés aux déchirures
- vos ligaments seront plus forts parce qu'ils ne sont pas étirés.

Avez-vous des problèmes de dos ? Le matelas Multicare Ergo vous sera d'une grande utilité.

La douleur au dos, principalement la lombalgie, est l'une des plaintes les plus courantes que les patients rapportent à leur médecin. Un matelas contre le mal de dos n'est pas une panacée, mais il constitue un élément important qui procure un grand soulagement.

La flexibilité et la fermeté sont importantes pour remédier aux problèmes de dos. Le matelas Multicare Ergo accorde une grande attention à ces deux éléments. Disponible sous **différentes formes et duretés de mousse**, ce matelas maintient le dos dans sa posture naturelle. Il constitue une solution efficace pour lutter contre le mal de dos et améliorer la qualité du sommeil. Pour soulager les points douloureux, le matelas Multicare Ergo dispose d'un **noyau hybride**. Comme sur un siège de bureau ou un siège de voiture ergonomique, la zone lombaire reçoit le support nécessaire pour maintenir les vertèbres du dos. **La forme en S du bas du dos (lordose) est ainsi respectée** et vous profitez d'une relaxation complète des disques intervertébraux surchargés pendant la journée. De plus, **la zone profilée des épaules** répartit la pression du tronc de sorte que la colonne vertébrale conserve sa forme naturelle. **Avec le matelas Multicare Ergo, vous bénéficiez d'un confort de sommeil ultime !**



sleep without worries

by Duvatex

