



EXERCICES POUR L'ARACHNOÏDITE ADHÉSIVE (AA)

Voici les mesures physiques qui peuvent être bénéfiques en cas d'AA. Il n'est pas nécessaire de toutes les suivre ; choisissez celles que vous pratiquerez consciencieusement chaque jour.

Marche : L'AA touche généralement certains nerfs qui innervent les pieds et les jambes. C'est pourquoi de nombreux patients atteints d'AA développent une paralysie partielle et ont besoin d'une canne, d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant.

La marche prévient la paralysie. Chaque personne atteinte d'AA doit marcher tous les jours. La distance n'a pas besoin d'être plus grande que la traversée de votre salon. Assurez-vous simplement de pouvoir dire honnêtement : « J'ai marché au moins six mètres, six fois ou plus aujourd'hui. » Marcher à l'extérieur est excellent. Arrêtez-vous si vous vous sentez fatigué. N'en faites pas trop, car un exercice excessif pourrait rompre les adhérences et endommager les racines nerveuses de la queue de cheval.

Bains de liquide céphalo-rachidien : Les racines nerveuses de la queue de cheval et la membrane arachnoïde baignent constamment dans le liquide céphalo-rachidien. Ce liquide est renouvelé toutes les 4 à 6 heures. Le liquide céphalo-rachidien lubrifie les tissus, leur apporte des nutriments, nettoie les tissus enflammés et élimine les déchets biologiques. Les bains de pieds constituent un remède ancestral qui favorise la réduction de la douleur et la guérison. Se détendre dans un bain chaud ou appliquer des serviettes chaudes et humides sur la colonne lombaire tend à accélérer la circulation du liquide céphalo-rachidien. Chez de nombreux patients atteints d'arachnoïdite adhésive, les tissus autour de la colonne vertébrale deviennent spasmodiques et douloureux. Les bains de pieds atténuent les spasmes et l'inflammation.

Étirements et flexions : Le canal rachidien n'est pas rigide comme un tuyau, mais plutôt comme un tuyau d'arrosage. En position assise, il se contracte et se plie. En position debout, on redresse le canal et on augmente la circulation du liquide céphalo-rachidien. Cette meilleure circulation accélère le mouvement du liquide céphalo-rachidien et favorise l'élimination des déchets biologiques. Se tenir debout permet également de détendre les tissus autour des adhérences dues à l'arachnoïdite adhésive. Debout, étirez vos bras vers le haut. Cela favorise une bonne circulation du liquide céphalo-rachidien.

Un autre exercice simple d'étirement et de flexion consiste à faire des rotations des chevilles, en alternant flexions et étirements. Ceci peut être fait en position assise, n'importe où et n'importe quand. Cette mesure prévient la paralysie des pieds. Par exemple, de nombreux patients atteints d'arachnoïdite adhésive développent un pied tombant ; ils auraient pu l'éviter en pratiquant des mouvements de flexion et d'étirement des pieds et des chevilles.

Musculation : Munissez-vous de petits haltères (1 à 1,5 kg). Levez-les au-dessus de votre tête et sur les côtés. L'objectif est de renforcer les muscles et les ligaments autour de la colonne lombo-sacrée. Une bonne force musculaire au niveau des muscles paravertébraux peut soulager la pression exercée par les amas adhérents de l'arachnoïdite adhésive dans le canal rachidien.

Respiration profonde : Une inspiration profonde, retenue puis relâchée lentement, favorise la circulation du liquide céphalo-rachidien. Il n'y a pas de limite au nombre de fois par jour. On ne peut pas trop respirer profondément, mais on peut ne pas en faire assez. Pratiquez la respiration profonde plusieurs fois par jour.

Autres exercices autorisés : Sauts doux sur un trampoline, vélo stationnaire, tapis roulant, natation.