



Course et mal de dos ?

Au cours de leur vie, 80 % des Français subissent ou subiront des douleurs plus ou moins graves au dos. Ces douleurs peuvent avoir différentes origines... mais certaines peuvent être directement liées à la pratique de la course à pied. En cause ? Une fragilité musculaire, une pratique mal conduite, un échauffement qui laisse à désirer, des étirements pas ou mal faits, un mauvais chaussage (attention aux runnings qui ne sont pas assez souvent remplacés). En cas de douleurs répétées, il ne faut surtout pas attendre et consulter un spécialiste. La **chiropraxie**, qui est une thérapie manuelle et dont les effets en première approche de traitement ont été reconnus par l'American Medical Association, peut être une voie thérapeutique à envisager.