



Les aléas de la toux...

Saviez-vous que la toux peut provoquer des douleurs thoraciques ? Ou alors qu'elle peut augmenter ou provoquer une incontinence urinaire ?

En effet, la toux cause une augmentation de la pression intra-abdominale et provoque une expansion thoracique. Cette augmentation de l'expansion peut provoquer des blocages articulaires, généralement entre les côtes et les vertèbres. Lorsque la toux se prolonge, des tensions musculaires peuvent apparaître (les tensions peuvent être au niveau du diaphragme ou des muscles intercostaux, etc.). Il faut savoir que les côtes font normalement un mouvement de roulement sur la vertèbre lors de la respiration et lors de mouvements du tronc comme se pencher vers l'avant. S'il y a un blocage ou une tension musculaire importante, la respiration et les mouvements du tronc deviendront restreints.

Si vous avez de la douleur thoracique après un épisode important de toux, la première chose à faire pourrait être d'aller faire une visite chez votre médecin. Il pourra vérifier si la douleur est bien musculosquelettique et éliminer des problématiques plus graves comme une infection persistante ou même une fracture. Si la douleur provient bien des muscles, os et articulations et qu'il n'y a pas de fracture, une visite en physiothérapie peut aider à diminuer votre douleur. Des traitements pour diminuer la tension musculaire, améliorer la mobilité articulaire entre les côtes et les vertèbres et stabiliser la région par la suite sont généralement très efficaces. Des exercices à la maison compléteront les traitements.

L'incontinence urinaire peut être causée par un affaiblissement des muscles du plancher pelvien. Or, lors de la toux, ces muscles devraient se contracter par réflexe et empêcher ainsi les fuites urinaires. Lorsque la toux se prolonge, il arrive que des muscles trop faibles ne soient plus capables de se contracter et il en résulte alors des fuites urinaires. La physiothérapie périnéale peut alors aider à renforcer les muscles du plancher pelvien.

En cette saison de la grippe, si vous développez une douleur ou une incontinence suite à un épisode de toux, n'hésitez pas à venir me consulter. Il me fera plaisir de vous aider.