



Lombalgies & Yoga

Cet article réalise une synthèse de la littérature à propos des articles parus en 2015 et évoquant l'intérêt du Yoga dans le traitement des lombalgies chroniques.

La conclusion est que le Yoga, à l'instar d'autres traitements complémentaires est utile pour **améliorer le confort** des lombalgiques. Les effets sont également **positifs sur les troubles de l'humeur**.



Source

Yoga as a treatment for chronic low back pain
A systematic review of the literature.

Douglas G. Chang

Department of orthopedic surgery

University of California, San Diego USA

