



vivre et bouger

Le mal de dos



Le mal dos, aussi appelé dorsalgie, est une affection douloureuse qui touche près de 3 personnes sur 4 dans les pays occidentaux. Partie du corps très sollicitée, c'est très naturellement que le dos s'use avec l'âge. Une usure normale souvent aggravée par d'autres facteurs : traumatismes professionnels ou sportifs, port de charges lourdes, mauvaises postures, excès de poids, grossesse, stress, fragilité génétique. Le mal de dos touche tous les aspects de la vie. Il influe sur l'activité mais aussi sur l'état émotionnel. Une meilleure connaissance des facteurs de risque, des moyens de prévention et des traitements permet aux personnes souffrant de mal de dos de mieux gérer leur maladie mais aussi d'éviter les récives.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

La colonne vertébrale, ou rachis, se compose d'un empilement de vertèbres, dont les 24 premières (7 cervicales, 12 thoraciques, 5 lombaires) sont mobiles. Les 5 vertèbres sacrées et les 4 à 5 vertèbres coccygiennes, soudées, constituent le sacrum et le coccyx. Les vertèbres entourent et protègent la moelle épinière qui s'arrête au niveau lombaire. Grace aux articulations, à des ligaments et à des muscles, le rachis se comporte comme une colonne stable, solide mais mobile, qui supporte 70% de notre poids. Les disques intervertébraux, sorte de coussinets, ont pour rôle d'amortir les différentes pressions imposées sur

la colonne vertébrale au cours des différents mouvements.

La colonne vertébrale est sollicitée de nombreuses fois dans une journée : chaque jour, nous inclinons notre dos 1500 à 2000 fois ! Beaucoup de postures sont nocives pour notre colonne. Celle-ci est maltraitée dès l'enfance avec des cartables trop lourds (50% des enfants ont mal au dos) et des mauvaises positions, puis plus tard, au travers d'une vie trop sédentaire, du surpoids, du stress, des travaux physiques ou du manque de calcium. On distingue 4 types de douleurs dorsales en partant du bas vers le haut :

- **Sacralgie** : atteinte du sacrum.
- **Dorsalgie** : atteinte de la zone dorsale
- **Lombalgie** : atteinte de la zone lombaire.
- **Cervicalgie** : atteinte de la zone cervicale.

Les pathologies basses sont les plus fréquentes avec en particulier le lumbago, la hernie discale et la sciatique. Le lumbago, traditionnellement appelé "tour de reins", bien que les reins n'aient rien à voir dans ces douleurs, est un blocage douloureux au niveau des dernières vertèbres. Il survient généralement

brutalement, après un faux mouvement ou le port d'une charge trop lourde et régresse la plupart du temps spontanément au bout de quelques jours.

L'atteinte discale représente la cause la plus fréquente de lombalgies.

La hernie discale consiste en une lésion du disque intervertébral qui vient irriter une racine nerveuse. Elle peut survenir sur un disque sain ou dégénéré, mais dans tous les cas elle se traduit par une douleur aiguë et une raideur de la colonne vertébrale.

TRAITEMENT

Les maux de dos sont rarement très graves et se guérissent souvent après quelques jours par des médicaments ou des massages. Contrairement à ce qui a été prôné pendant des années, on sait aujourd'hui que les longues périodes de mise au repos, d'interruption des activités et d'alitement sont aggravantes. Elles déconditionnent à l'effort, entraînent des problèmes de désinsertion professionnelle, d'isolement social et retentissent sur le moral.

Mieux vaut limiter les périodes de repos au strict nécessaire (phases aiguës) et reprendre rapidement une vie le plus normale possible, sous couvert d'un bon traitement contre la douleur.

Dans certains cas toutefois les maux de dos ont des conséquences plus sérieuses pour le patient.

→ **Le traitement médical** repose selon les cas sur des antalgiques type paracétamol ou ibuprofène, des

La sciatique, se manifeste par une douleur qui peut être intense et qui irradie le long du nerf sciatique des fesses au genou, voire au talon. Elle est due à une compression des racines du nerf sciatique. L'ostéoporose et l'arthrose sont aussi des phénomènes pouvant déclencher des douleurs dorsales.

Ces épisodes douloureux d'abord aigus, courts et francs deviennent peu à peu répétitifs et trainants et un fond douloureux permanent s'installe vers la lombalgie chronique.

décontractants musculaires et des anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie orale, injectable ou en gels de massage.

→ **En homéopathie** l'arnica est très efficace pour les contractures.

→ **Après un épisode aigu**, la prévention des récives peut nécessiter des séances de kinésithérapie.

Des accessoires peuvent également être utiles : ainsi, le port d'une ceinture lombaire est préconisé lors d'un effort qui provoque des douleurs ou en cas de mauvaise posture prolongée. Les ceintures ont plusieurs actions : immobilisation de la colonne vertébrale, renforcement des muscles abdominaux, correction des mauvaises positions et effet antalgique par apport de chaleur.

En cas de douleurs hautes (du cou ou de la partie haute du dos), le port d'un collier cervical léger et l'utilisation d'un oreiller ergonomique sont conseillés.

RÈGLES DE CONDUITE

Apprendre à soulager son dos

Les douleurs lombaires peuvent être limitées par de bonnes habitudes préventives qui devraient être enseignées dès le plus jeune âge. Voici quelques conseils pratiques à respecter au quotidien :

- En cas de port de charge lourde, celle-ci est à prendre au sol, en gardant le buste droit et en pliant les genoux. L'élément à porter doit être le plus près possible du corps sans induire de cambure ni de torsion du rachis lombaire.

- Dormir sur un lit plutôt ferme de préférence sur le dos ou en position sur le côté en "chien de fusil". Se coucher en s'asseyant sur le bord du lit, et en faisant pivoter ensuite les jambes dans l'axe du lit (démarche inverse au lever).

- **Au travail** : en position debout, on diminuera les tensions en plaçant ses pieds "en fente légère" (un pied en arrière de l'autre) et on veillera à avoir un plan de travail à bonne hauteur pour éviter toute courbure du dos. Si le poste de travail est assis, il convient de s'asseoir au fond d'un siège avec le dos bien calé et d'éviter de rester en position assise immobile plus de 45 mn sans changer de position ou sans s'étirer. Même conseils pour les tâches ménagères.

- **Le sport** : privilégier les sports non traumatisants comme la marche ou la natation qui est bénéfique pour la musculature dorsale (la brasse non coulée est à éviter). La pratique d'une gymnastique d'entretien régulière de type stretching et renforcement musculaire est préconisée à condition bien sûr d'éviter les mouvements traumatisants pour le dos et de veiller à ses positions. La pratique du vélo pourra se faire avec une position de selle et de guidon bien adaptée et permettant de maintenir un dos droit. Dans tous les cas, veiller à effectuer un échauffement sérieux et suffisant.