

MAL DE DOS, MAL DU SIECLE

Conférence du 6 septembre 2006 avec
Le Dr Thierry DUFOUR, médecin neurochirurgien au CHRO, et David
DORNEAU, kinésithérapeute, ostéopathe libéral.

La plupart d'entre nous (3 à 4 Français sur 5) a souffert, souffre ou souffrira un jour de « lombalgie », le mal de dos, mal du siècle, symptôme de la détérioration d'un ou plusieurs éléments de la colonne vertébrale. Et près de 10 % des interventions chirurgicales pratiquées aujourd'hui en France concernent le dos.

La plupart des lombalgies sont provoquées par la répétition d'un mauvais mouvement ou une déformation de la colonne. Il est donc souvent possible de prévenir ou d'empêcher la récurrence de ces douleurs responsables de nombreux arrêts de travail et d'invalidité.

Les multiples causes du « mal de dos ».

Les lombalgies sont les symptômes de la détérioration d'un ou plusieurs éléments de la colonne vertébrale : les vertèbres, les disques intervertébraux, les articulations (le cartilage), les ligaments (les cordons fibreux reliant les vertèbres) ou les muscles soutenant la colonne.

- Elles peuvent avoir de multiples causes : pincement discal, tassement vertébral, déplacements de vertèbres, hernie, arthrose, entorse, déchirure musculaire...
- Elles peuvent s'accompagner de névralgies, de douleurs au niveau d'un nerf affecté par une lésion vertébrale (par exemple la compression du nerf sciatique par une hernie discale.
- Enfin, le mal de dos peut être le révélateur d'une maladie : ostéoporose, rhumatisme inflammatoire, tumeur, maladie rénale ou des voies urinaires...

La plupart des lombalgies sont provoquées par un problème de disque dû à l'usure, la répétition d'un mauvais mouvement ou une déformation de la colonne.

Comment soigner le mal de dos ?

Il y a deux cas de figure :

- Le mal de dos aigu, brutal, traumatique, qui relève souvent d'une solution simple.
- Le mal de dos chronique, récurrent, qui relève d'un diagnostic et de solutions plus complexes.

Qui consulter ? En première intention le médecin traitant, qui peut ensuite orienter le patient vers un spécialiste et/ou un kinésithérapeute.

En règle générale, après avoir soigneusement et longuement écouté puis examiné le patient, le patient peut demander des explorations radiologiques. Les radiographies simples suffisent en règle générale, mais après une quinzaine de jours d'évolution, un scanner ou une IRM sont envisageables dans les cas les plus graves ou compliqués. Le médecin prescrit souvent des médicaments antalgiques contre la douleur, des anti-inflammatoires (éventuellement par infiltration de corticoïdes) et des myorelaxants pour atténuer la contracture musculaire souvent associée à la douleur et à l'inflammation.

Il peut aussi réaliser ou faire réaliser des manipulations vertébrales et recommander le port temporaire d'une minerve ou d'un corset de soutien (un « lombostat »). Une fois la douleur atténuée, il peut envoyer le patient chez un kinésithérapeute pour des séances d'étirement, de massages ou de rééducation.

L'intervention chirurgicale n'est qu'un dernier recours, pour des cas graves, clairement identifiés, lorsque les traitements médicamenteux ont échoué, après confirmation de l'indication par scanner ou IRM. Les progrès en matière de chirurgie sont très intéressants : les équipes de neurochirurgie du CHRO figurent parmi les pionnières de la prothèse de disque intervertébral...

Enfin, il faut savoir que 90 % des douleurs de dos disparaissent spontanément en quelques semaines et que le repos au lit n'est pas la panacée. Il peut même être nocif (fonte musculaire, perte d'assurance..) et transformer une lombalgie aiguë en lombalgie chronique. Il faut donc reprendre ses activités en douceur, progressivement, dès que possible.

La prévention des lombalgies.

Si l'on veut éviter de consulter souvent le médecin pour un mal de dos chronique ou en crise aiguë (le lumbago), d'ingérer des médicaments contre la douleur, l'inflammation et/ou la contracture musculaire, d'aller chez le kinésithérapeute, il est essentiel d'apprendre très tôt à son dos les bonnes postures.

Les enfants comme les adultes doivent ainsi :

- Dormir sur une literie ni trop molle ni trop ferme, changée tous les 10 ans, Dormir sur une literie ni trop molle ni trop ferme, changée tous les 10 ans,
- S'efforcer de perdre les kilos superflus pour soulager la pression exercée sur la colonne vertébrale,
- Faire 30 minutes d'exercice physique par jour pour entretenir son squelette et sa musculature,
- Eviter les courants d'air froid et offrir des douches ou bains chauds après un effort à son dos,
- S'échauffer, s'étirer, s'assouplir par de la gymnastique douce au saut du lit,
- Apprendre à respirer et à se détendre pour combattre le stress, facteur de lombalgies.

Au quotidien, il faut aussi :

- Travailler sur un fauteuil et à un bureau adaptés à sa taille,
- S'asseoir au fond du siège, en gardant le dos bien droit,
- Regarder un écran en face ou le regard légèrement descendant,
- Préférer le sac à dos au cartable tenu à la main,
- Porter des chaussures souples, mais résistantes, avec des semelles anti-choc, et éviter les talons hauts,
- Soulever une charge en descendant le dos droit, les jambes pliées, le plus près possible d'elle, et en utilisant la force des jambes pour décoller la charge du sol, le dos toujours bien droit,
- Pousser un meuble plutôt que de le tirer si on doit le bouger,
- Vider son caddie en gardant le dos droit, en sortant les achats un par un, sans trop se baisser,
- Porter des sacs en répartissant la charge dans chaque main,
- Passer l'aspirateur et faire la plupart des gestes quotidiens en plaçant une jambe plus moins fléchie devant l'autre qui reste droite, de façon à garder le buste droit,

- Conduire assez près du volant les bras légèrement fléchis et sortir de la voiture après avoir pivoté sur le derrière de façon à poser les deux pieds sur le sol en même temps.

En conclusion, pour prévenir ou combattre le mal de dos, il est essentiel d'apprendre dès le plus jeune âge à être à l'écoute de son corps: notamment savoir bien respirer et marcher le plus souvent possible, la station assise plusieurs heures par jour étant l'une des principales causes du mal de dos.