

## Mal de dos comment s'en débarrasser?



Mal de dos (Lombalgie, dorsalgie, torticolis), Huit Français sur dix souffrent du dos. Pour en finir avec ces douleurs voici les gestes à connaître et les soins qui marchent.

### Une mauvaise utilisation de son dos

Plus connue sous le nom de « tour de reins » ou de « lumbago », la lombalgie est une douleur qui se situe au niveau des vertèbres lombaires, juste au-dessus du sacrum. « Elle est le plus souvent due à une mauvaise utilisation de son dos, explique le Dr Christophe Delong, spécialiste de médecine physique et de réadaptation. Porter un pack de six bouteilles, monter en voiture ou se pencher en avant pour relacer ses chaussures... exige de notre colonne vertébrale une grande souplesse, rendue possible par la présence de disques servant d'amortisseurs entre les vertèbres. Lorsque la colonne est trop sollicitée, à la suite d'un mouvement brusque, les vertèbres compriment le disque, provoquant ainsi la lombalgie. »

On ressent alors une vive douleur dans le bas du dos, qui dure souvent plusieurs jours, rendant difficiles les activités quotidiennes. Dans les cas les plus graves, la douleur peut irradier dans les fesses et déclencher une sciatique ou bien une hernie discale.

### Les traitements adaptés

« Si elle n'a pas disparu au bout de deux jours, consultez, conseille le Dr Delong. Le médecin vous prescrira des antalgiques pour vous soulager ainsi que des myorelaxants afin de favoriser le relâchement des muscles. » Bien entendu, il est indispensable de se reposer, mais plus question de garder le lit pendant un mois !

Les spécialistes recommandent aujourd'hui de marcher à nouveau dès le troisième jour, car le mouvement soulage les disques – la pression sur les disques est moindre en position debout et diminue la raideur musculaire. En complément du traitement médical, le praticien vous prescrira de l'ostéopathie et une quinzaine de séances de kinésithérapie, à commencer dix jours après l'épisode douloureux.

## Rééquilibrer la musculature

« Par des massages, parfois associés à des manipulations, nous rééquilibrons la musculature du patient et réduisons les déplacements vertébraux afin de calmer la douleur. Dans un second temps et afin d'éviter les récives, le patient remuscle son dos en pratiquant différents exercices en cabinet. Nous lui apprenons aussi à bien utiliser son dos au quotidien. »

Mais, chez 10 % des patients, ces traitements sont inefficaces. « Si la douleur dure plus de trois mois et résiste à toutes les thérapeutiques, il faudra envisager la chirurgie, précise le Dr Delong. Elle consiste à retirer le disque atteint en pratiquant une petite incision de 3 à 4 cm dans le dos. Le port d'une ceinture lombaire et une rééducation avec un kinésithérapeute sont ensuite nécessaires. Un mois plus tard, le patient peut reprendre une vie normale. »

## Les bons gestes à adopter

Rien de tel que l'activité physique pour remuscler son dos. Les meilleurs exercices sont ceux qui renforcent les abdominaux, car ceux-ci soutiennent la colonne vertébrale.

Privilégiez la natation, la marche à pied ou encore la bicyclette, au moins deux fois par semaine durant trente minutes. En revanche, le jogging et les sports de raquette sont à éviter, car ils entraînent des à-coups, responsables de douleurs.

Dans la vie quotidienne, apprenez à ménager votre dos :

- Pour ramasser un objet, descendez jusqu'à terre en pliant les genoux et en gardant le dos bien droit. Pour vous relever, prenez appui sur un meuble ou contre le mur et redressez-vous doucement. Si l'objet est lourd, approchez-vous au plus près, collez la charge contre votre corps et redressez-vous en poussant sur vos jambes.
- La nuit, dormez plutôt sur le dos, car les disques vertébraux subissent moins de pression. Sur le côté, essayez de garder la colonne vertébrale bien droite.
- Au réveil, pour sortir du lit, mettez-vous sur le côté, basculez doucement vos jambes hors du lit et aidez-vous de vos bras pour redresser le reste de votre corps.
- En faisant le ménage, ne vous pliez surtout pas en deux ! Restez bien droit, positionnez-vous en fente, un pied devant l'autre, les genoux légèrement fléchis, pour avoir un mouvement souple, non agressif pour le dos.
- En voiture, réglez votre siège de façon à avoir les genoux et les coudes légèrement fléchis. Pour entrer dans votre véhicule, asseyez-vous sur le siège perpendiculairement au volant, serrez les jambes et faites pivoter le bassin à 90° pour vous retrouver face au volant. Pour sortir, faites le mouvement inverse et aidez-vous de vos mains pour vous redresser.

Dossier familial – Lundi 08 Décembre 2008