

Le mal de dos

Un symptôme courant, les douleurs lombaires (ou lombalgies) constitue un problème majeur de santé publique dans les pays industrialisés, et leur coût va croissant. 70% des personnes ont au cours de leur vie au moins un épisode lombalgique, qui peut être en partie lié au travail.

Dans un petit nombre de cas, la lombalgie devient quasi permanente et risque d'aboutir à une inaptitude. Les acteurs de prévention sont confrontés à une double problématique : améliorer les situations de travail pour prévenir les lombalgies et permettre aux lombalgiques chroniques de continuer à travailler.

Connaître les lombalgies :

Les lombalgies communes, dont il est question dans ce dossier, sont des douleurs dans le bas du dos plus ou moins récidivantes, dont on connaît mal l'origine. Dans le langage courant on parle selon les cas de « maux de dos », de « tour de rein », de lumbago, de sciatique...

C'est une affection très courante et souvent en partie liée à l'activité professionnelle, si bien que chaque année, 100 000 lombalgies sont déclarées comme accidents du travail et plus de 2 000 comme maladies professionnelles.

La lombalgie est un symptôme défini par des douleurs siégeant au niveau des vertèbres lombaires. Dans environ 95% des cas, l'origine est mal identifiée (lombalgie commune) et il peut n'y avoir aucune anomalie identifiable ni sur les radiographies ni aux examens biologiques. Dans 5% des cas, la cause est une affection définie : tumeur, fracture, rhumatisme inflammatoire, infection...

L'ostéopathe agit sur les lombalgies communes.

Selon sa durée, la lombalgie est aiguë ou chronique. On parle habituellement de lombalgie chronique si la douleur persiste au-delà de 3 mois, et dans le cas de récurrences douloureuses, voire invalidantes.

La lombalgie aiguë

Dans le cas de la plus connue des lombalgies aiguës, appelée « lumbago », la douleur survient de façon brutale à l'occasion d'un effort (« faux mouvement ») avec un blocage musculaire réflexe.

La lombalgie aiguë se caractérise par une douleur lombaire basse, très intense, pouvant parfois survenir sans facteur déclenchant précis. Cette douleur n'est soulagée efficacement que par les médicaments antalgiques.

La lombalgie aiguë est une affection bénigne : 90 à 95% des cas guérissent en quelques jours suite à une séance d'ostéopathe.

La lombalgie chronique

La lombalgie chronique se définit par la persistance de douleurs lombaires au-delà de 3 mois. Elle est rare : seulement 5% des personnes touchées continuent à souffrir 3 mois après le début d'une lombalgie aiguë. C'est la forme grave de la lombalgie commune, du fait de son retentissement social, professionnel et économique.

Une lombalgie peut être due à une hernie discale .

Une hernie discale est une lésion du disque intervertébral qui fait hernie. Cela peut comprimer une racine nerveuse et déclencher une douleur dans le territoire innervé :

- sur le trajet du nerf crural (à l'avant d'une cuisse), on parle de cruralgie
- sur le trajet du nerf sciatique (à l'arrière d'une jambe, de la fesse au pied), on parle de sciatique.

Facteurs de risque

Les lombalgies ont généralement une origine multifactorielle. Les facteurs professionnels sont d'une importance majeure, mais on peut aussi y ajouter les prédispositions personnelles, les risques pris lors des activités domestiques et de loisirs, les facteurs psychosociaux et organisationnels...

Le plus souvent, le seul élément accidentel est la survenue imprévue de la douleur, reflet d'une lésion qui peut être attribuée à l'effet cumulatif d'expositions répétées à :

- la manutention manuelle de charges lourdes,
- les postures pénibles (flexion du tronc associée à sa rotation),
- les vibrations transmises au corps entier,
- le travail physique dur.

Cependant, dans le quart des lombalgies reconnues comme accidents du travail, un élément imprévu vient perturber l'activité de travail et provoque une chute, une glissade, un faux mouvement ou un effort. Ces circonstances entraînent un « stress » mécanique excessif qui provoque la lombalgie.

Lombalgies : quelques métiers à risque :

- Agriculteur,
- Ouvrier du BTP,
- Conducteur de poids lourds ou d'engins de chantier,
- Soignant,
- Manutentionnaire,
- Chauffeur-livreur,
- Déménageur...

Prévenir le mal de dos

Pour éviter que le salarié ne développe une lombalgie ou ne voit s'aggraver une pathologie lombaire déjà existante, il faut analyser le contexte de survenue des lombalgies dans l'entreprise, identifier tous les facteurs de risque, puis élaborer une démarche de prévention qui associe une approche technique, organisationnelle et individuelle. En milieu de travail, il convient de distinguer la lombalgie survenant dans un contexte accidentel de celle d'apparition progressive au cours du travail.

Se reposer est toujours la première chose à faire en phase aiguë, allongé confortablement dans un endroit calme afin de détendre le dos. Ce repos doit être le plus court possible. En effet, si le repos calme la douleur à très court terme, il induit très rapidement un syndrome de désactivation, une perte de confiance et une peur de bouger.

Aussi est-il conseillé de reprendre une activité dès que possible, c'est-à-dire dès que la douleur a été rendue supportable. Cette remise en mouvement est essentielle mais doit être progressive. Chaque moment consacré aux activités quotidiennes contribue à réduire le risque de récurrence. L'objectif est la reprise des activités antérieures (y compris le travail).

Cercle vicieux de la douleur

Le port d'une ceinture lombaire soulage, mais il s'agit uniquement d'un outil thérapeutique. Ces gaines se sont avérées inefficaces comme outil de prévention en dehors des épisodes les plus douloureux.

Traitement des lombalgies

Il n'existe pas de traitement unique des lombalgies du fait de la diversité des formes et de leur origine.

Dans 90% des cas, la guérison est spontanée en quelques jours suite à un traitement ostéopathe. Il faut parfois traiter la douleur pour rester actif. Un traitement anti-inflammatoire peut être associé aux antalgiques.

Dans de rares cas (hernie discale avec sciatique paralysante) la chirurgie s'impose.

Les thérapies physiques doivent être strictement adaptées à chaque patient en fonction d'un bilan clinique et fonctionnel.

Pour que la reprise du travail soit la plus précoce possible et se passe dans les meilleures conditions, le travailleur lombalgique devrait de préférence être pris en charge par une équipe pluridisciplinaire, voire « multi-culturelle », où les thérapeutes, les ergonomes, l'Institution prévention, les chargés de santé et de sécurité... organisent leurs échanges autour du médecin du travail.

En ostéopathie, chaque patient est unique, et chaque lombalgie aussi ! Il n'existe pas de traitement type, car l'ostéopathe traite la cause, et non la conséquence.

De ce fait, le traitement ostéopathique peut être structurel, viscéral, crânien, fascial etc...