

LES LOMBALGIES

Le mal de dos,

«La perfection d'une pendule n'est pas d'aller vite, mais d'être réglée.»

(Luc de Vauvenargues, 1715-1747, écrivain et moraliste)

Le mal de dos touche plus de 60% de la population et est considéré comme un «véritable mal du siècle». Personne n'y échappe : hommes, femmes et enfants. Tellement banalisé, on ne le considère plus comme une maladie, mais comme une fatalité inéluctable. Alors que le progrès essentiel réalisé dans ce domaine consiste à lutter contre cette idée reçue en particulier à prévenir le mal, donc à l'éviter. Et si ce mal est présent, à le soulager efficacement.

Les lombalgies, plus simplement appelées «mal de dos», concernent un grand nombre de personnes et il semblerait que chacun, une fois dans sa vie, en ait souffert.

Les segments cervicaux et lombaires ont des rôles différents. Au niveau cervical, les vertèbres et les disques sont plus fins. Ils assurent un rôle de soutien et de mobilité de la tête. Au niveau lombaire, par contre, les disques et les vertèbres sont plus volumineux et capables de soutenir le tronc et la tête ainsi que toutes les charges portées par le haut du corps.

La majorité de la population (80%) souffre à un moment ou à un autre de douleurs dorsales et seulement 10% d'entre elle consultent pour ce motif.

Des études épidémiologiques ont montré que 10 à 15% des absences professionnelles sont liées à des problèmes de dos. Aussi, que 25% des accidents de travail aux Etats-Unis sont liés à des problèmes de lombalgies et que 34 % de Hollandais bénéficient d'un revenu d'invalidité dans la catégorie «ayant des problèmes locomoteurs». Ces études ont également signalé que les lombalgies entraînent des répercussions sur les activités des individus (tant au niveau professionnel que privé) similaires à celles causées par les maladies coronaires et les maladies pulmonaires (plus particulièrement, la bronchite).

Les lombalgies, outre des conséquences médico-psycho-sociales non négligeables, ont donc des répercussions socioéconomiques importantes (absentéisme professionnel, longue période d'invalidité, coûts sanitaires...). La mise en place d'une «culture» de la connaissance et de l'apprentissage des «bons gestes» devrait permettre une diminution des risques de douleurs dorsales. En effet, la quasi-totalité des maux de dos ne sont pas graves et peuvent être guéris par l'individu lui-même. Et les moyens ne manquent pas. Naturels, doux et sans danger... ils n'en sont pas moins très efficaces. Ils contribuent, sans l'aide d'un thérapeute ou de médicaments agressifs, à faire partie de ceux qui ont su vaincre leur mal de dos à tout jamais.

Anatomie et fonctionnement de la colonne

La colonne vertébrale (appelée scientifiquement «rachis») est constituée d'un empilement de 24 vertèbres mobiles (7 cervicales de C1 à C7 ; 12 dorsales de D1 à D12 et 5 lombaires de L1 à L5) auquel on peut rajouter 9 vertèbres sacro-coccygiennes soudées (5 du sacrum de S1 à S5 et 4 du coccyx de C1 à C4), d'éléments amortisseurs (les disques intervertébraux),

de ligaments et de muscles paravertébraux assurant un important rôle de soutien. Cet ensemble comporte trois courbures naturelles (cervicale, thoracique et lombaire) qui renforcent sa solidité.

Les segments cervicaux et lombaires ont des rôles différents. Au niveau cervical, les vertèbres et les disques sont plus fins. Ils assurent un rôle de soutien et de mobilité de la tête. Au niveau lombaire, par contre, les disques et les vertèbres sont plus volumineux et capables de soutenir le tronc et la tête ainsi que toutes les charges portées par le haut du corps.

Les fonctions des muscles et des tendons diffèrent également selon leur localisation : à l'étage cervical, ils assurent des mobilités fines et complexes. Au niveau lombaire, ils sont puissants et solides, capables de supporter et développer des tractions très importantes.

Pourquoi a-t-on mal au dos ?

La colonne vertébrale fait l'objet d'une souffrance dans toutes les situations de la vie, autant au travail qu'en dehors. Il est reconnu que les mauvaises postures ou les postures prolongées, les manutentions manuelles et l'exposition aux vibrations peuvent affecter et léser la colonne.

La fatigue des muscles de la nuque apparaît lorsqu'ils sont soumis à des postures contraignantes et prolongées. Cette fatigue est ressentie comme une gêne, une sensation de lourdeur qui peut aller jusqu'à la douleur franche, voire le torticolis. La saisie de données sur un ordinateur ou un travail répétitif devant une machine constituent des exemples d'activités qui peuvent engendrer ce type de fatigue.

Les lombalgies sont dues aux fortes contraintes physiques que subit la colonne lombaire et les muscles paravertébraux lors du port répété de charges ou de l'exposition à des vibrations mécaniques. Les pressions s'exercent essentiellement sur la charnière lombo-sacrée.

Parfois, c'est tout le dos qui fait mal. Ces douleurs sont de plus en plus souvent décrites par les agents de service soumis à des travaux répétitifs sous contrainte de temps (service à la clientèle, entretien des locaux, chargement des camions qui doivent partir impérativement à une heure précise...). Plus ou moins consciemment, le stress peut se manifester par une douleur du dos ou des troubles musculo-squelettiques.

Définition et mesure de la lombalgie

Il est habituel de dire que les lombalgies sont des affections fréquentes dans la population adulte. Cette affirmation est parfois complétée par le commentaire «mal de dos, mal du siècle». Dans ce discours, il y a, à la fois, du vrai, du faux et de l'imprécis, ce qui tient en grande partie au fait que la lombalgie n'est pas une entité caractérisée de façon unique, et qu'un certain flou entoure la définition de la lombalgie.

En effet, le terme de rachialgie s'applique à toute manifestation douloureuse

siégeant au niveau du rachis vertébral (colonne vertébrale), sans préjuger de la cause de ce symptôme. Suivant le point d'origine de la douleur, on distingue classiquement :

- les cervicalgies ou douleurs cervicales s'étendant de la première vertèbre cervicale (C1) à la charnière cervico-dorsale représentée par la dernière vertèbre cervicale et la première vertèbre dorsale (C7-D1),
- les dorsalgies ou douleurs dorsales s'étendant de la charnière cervico-dorsale (C7-D1) à la charnière dorso-lombaire représentée par la dernière vertèbre dorsale et la première vertèbre lombaire (D12-L1),
- les lombalgies ou douleurs s'étendant de la charnière dorso-lombaire (D12-L1) à la charnière lombo-sacrée (L5-S1).

Il existe un consensus international sur les délimitations de ces trois territoires, tant chez les cliniciens que chez les épidémiologistes. S'agissant de la lombalgie, on classe sous le terme de «lombalgies communes» les lombalgies qui ne sont pas secondaires à une cause organique particulière (telles une infection, une tumeur, une affection rhumatismale inflammatoire, une affection métabolique).

La lombalgie commune n'est pas une entité pathologique : c'est un symptôme pouvant répondre à la souffrance mécanique de structures rachidiennes et périrachidiennes diverses. On parle de lombosciatique si la douleur lombaire est associée à une douleur descendant dans la fesse, la face postérieure de la cuisse, et parfois dans le pied, plus précisément dans le territoire innervé par la racine sciatique L5 ou S1.

En dehors de situations rares (avec présence de limitations ou de signes d'atteinte nerveuse, sans que le sujet souffre), la lombalgie se définit par la présence de douleurs ; ceci explique l'importance des questionnaires dans l'abord de la lombalgie et de sa fréquence au niveau des populations.

Conduite à tenir : faites-vous partie des personnes à risques ?

Si vous travaillez en position fixe (assise ou debout), vous appartenez au groupe des personnes les plus souvent victimes de maux de dos :

- ceux qui passent beaucoup de temps au volant comme les routiers, chauffeurs de

La respiration conditionne notre santé et notre vitalité. Mais elle nous paraît si naturelle que nous l'oublions. Et force est de constater que beaucoup d'entre nous respirent mal, avec à la clé divers problèmes de santé, dont les maux de dos.

cars, représentants de commerce,

- ceux qui restent debout toute la journée tels les préposés au comptoir ou à la caisse, vendeurs ou travailleurs à la chaîne, etc.,

- ceux qui passent de longues heures assis tels les employés de bureau, cadres, informaticiens, secrétaires (si leur poste de travail est mal adapté).

Si vous vous déplacez sans arrêt, vous vous exposez aussi à des problèmes de dos en particulier chez les travailleurs du bâtiment, agriculteurs, personnel infirmier, manutentionnaires, déménageurs...

On rapporte qu'une équipe de chercheurs hollandais a passé 61 professions au crible. Parmi les plus exposées, nous trouvons les couvreurs, les plâtriers, les carreleurs, les chauffeurs de poids lourds et de bus, ceci à cause des vibrations.

Pr Kamel Sanhadji (*)



L'Homme et sa position redressée !

L'Homme, avec sa position redressée, oblige sa colonne vertébrale et ses 33 vertèbres à se plier à tous ses caprices, contrairement aux grands primates.

Notre corps est une merveille de la nature, organisé autour d'un axe central, la colonne vertébrale, à laquelle la position debout ou assise ne convient pas vraiment.

Quant à la position couchée, elle peut être très bénéfique pour la colonne ou redoutablement néfaste. Ce qui est sûr, c'est que chaque jour, notre pauvre dos «en voit de toutes les couleurs». Il subit, avec résignation, les souffrances que lui procurent de faux mouvements et de mauvais gestes des chaises mal conçues, des lits trop mous, de mauvaises habitudes acquises depuis des années... Jusqu'au jour où une vertèbre «grince», un muscle «coince», et les ennuis commencent.

Commençons par corriger nos erreurs

Si nous faisons un peu plus attention à notre comportement, si nous connaissons les gestes dangereux, nous éliminerons déjà plus de 90% des maux de dos.

1) On se tient bien !

En effet, la position debout peut devenir vite pénible, surtout si on est très cambré. Si nous devons rester debout longtemps, essayons de ne pas rester immobile. Adoptons plutôt une position alternée où le poids sera tantôt supporté par une jambe, tantôt

par l'autre. On passe des journées entières assis au bureau ?

Cette position, loin d'être reposante, devient vite fatigante pour le bas du dos. La qualité de notre siège est essentielle si nous restons longtemps assis. Il doit posséder un dossier haut et une cale lombaire. Il devrait nous permettre de caler notre nuque et notre dos, épousant parfaitement la forme de notre anatomie. Pour bien nous asseoir, tenez-vous bien droit et maintenons les deux pieds au sol. Évitions de croiser les jambes.

2) Apprenons à mieux respirer !

La respiration conditionne notre santé et notre vitalité. Mais elle nous paraît si naturelle que nous l'oublions. Et force est de constater que beaucoup d'entre nous respirent mal, avec à la clé, divers problèmes de santé, dont les maux de dos.